

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Москвы  
Школа №2126 «Перово»

Согласовано на заседании  
педагогического совета  
27 августа 2021  
Протокол №1

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор  
ГБОУ Школа № 2126 «Перово»  
*И. Б. Щеголева*  
Н. Б. Щеголева  
Приказ от 30.08.2021 № 7-21.1А



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Фитнес - аэробика»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст обучающихся лет: 7-12 лет  
Срок реализации программы года: 3 года ( 288 часов)

Автор (составитель) программы:  
Ткаченко Наталья Сергеевна

Москва, 2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Направленность** дополнительной образовательной программы - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы** – ознакомительный.

Авторская дополнительная образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами техники аэробики, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам трех годичной подготовки.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в «Фитнес аэробике» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

### Цели и задачи программы.

**Цель программы:** выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, формирование и развитие творческих способностей обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; обеспечение духовно-нравственного,

гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

Программа «Фитнес - аэробика» направлена на решение следующих задач:

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.

2. Всестороннее гармоническое развитие тела.

3. Формирование музыкально- двигательных умений и навыков.

4. Воспитание волевых качеств.

5. Совершенствование функциональных возможностей организма.

6. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях «Фитнес - аэробики» решаются три основных типа педагогических задач:

Воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;

Образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

**Категория обучающихся, возраст.** Программа ориентирована на обучающихся 7 лет - 15 лет.

**Срок реализации** дополнительной образовательной программы - 3 года (288 часов).

**Режим занятий.** Учебная программа и учебный план рассчитаны на 36 недель в год, практические занятия составляют большую часть программы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать: на этапе начальной подготовки, двух академических часов, на учебно-тренировочном этапе трёх академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю, - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трех академических часов.

Нужно написать: на первом году обучения (сколько занятий сколько раз в неделю), на втором году обучения (сколько занятий сколько раз в неделю), на третьем году обучения (сколько занятий сколько раз в неделю)

**Основными формами учебно-тренировочного процесса** являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская практика учащихся.

**Режим учебно-тренировочной работы:**

Этапы подготовки	Год обучения	Кол-во учебных часов (час\нед.)	Макс. наполняемость групп (чел)	Возраст для зачисления	Требования по технике – тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
				Кол-во лет	
Начальной подготовке	1	2	15	6-8	Выполнение нормативов по общей физической подготовке
	2	3	15	9-11	
	3	3	15	12-15	
Учебно-тренировочный	1	2	15	6-8	Выполнение нормативов ОФП
	2	3	15	9-11	
	3	3	15	12-15	

В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся общегодовой объем учебно-тренировочной работы, начиная с учебно-тренировочного этапа 1 года обучения, сокращен не более чем на 25%.

На конец учебного года проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке с анализом результатов тестов.

**Форма организации образовательной деятельности.** Занятия проводятся в группах, численностью 15 человек. Форма обучения – очная.

#### **Планируемые результаты:**

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

##### 1. Учащиеся будут знать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- основные понятия спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

##### 2. Учащиеся будут уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

##### 3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются: участие учащихся соревнования различных уровней.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Тематическое планирование (1-й год обучения)

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	9	9	-
2	Классическая аэробика	30	-	30
3	Стретчинг	9	-	9
4	Интервальная тренировка	16	-	16
5	Степ-аэробика	5	-	5
6	Контрольные нормативы	3	-	3
	Итого:	72		

### Тематическое планирование (2 -й год обучения)

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	9	9	-
2	Классическая аэробика	57	-	57
3	Стретчинг	13	-	13
4	Интервальная тренировка	17	-	17
5	Степ-аэробика	9	-	9
6	Контрольные нормативы	3	-	3
	Итого:	108		

### Тематическое планирование (3 -й год обучения)

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	9	9	-
2	Классическая аэробика	42	-	42
3	Стретчинг	15	-	15
4	Интервальная тренировка	21	-	21
5	Степ-аэробика	18	-	18
6	Контрольные нормативы	3	-	3
	Итого:	108		

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Основы знаний. Теоретические сведения

Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания. Тестирование.

#### Раздел 2. Классическая аэробика

История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Стретчинг.

#### Практическая часть:

#### Движения ногами

**Обычная ходьба– марш (March).** Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Ходьба выполняется:

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

**Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл).** Из и.п.– о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

**V-шаг (V-Step– ви-степ).** Шаг ноги врозь– ноги вместе. Выполняется на 4 счета.

И.п.– ноги вместе, колени слегка согнуты.

1– шаг правой (левой) вперед-в сторону;

2– шаг левой (правой) вперед-в сторону;

3– шаг правой (левой) назад– в и.п.;

4– то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Модификации Ви-степа:

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Часто встречается выполнение неполного движения– только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например Knee Up, Knee Up с подскоком, с поворотом.

**Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn)** представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

**Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ).** Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.

1– правая нога ставится скрестно левой ноге;

2– шаг назад левой ногой;

3– шаг вправо правой ногой;

4– шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

1– шаг левой вперед;

2– правая ставится скрестно левой впереди;

3– шаг левой назад;

4– шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

**Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп).** Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- многократное выполнение движения с одной ноги.

**Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач).** Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- в разных направлениях.

**Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип).** Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п.– широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Модификации:

- возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь;
- Side to Side с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;
- Side to Side с поворотом кругом.

**Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-ап).** Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

**Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт).** Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

**Кик (Kick).** Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Hop– хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

**Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл).** Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.

Модификации:

- выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед– назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

**Приставной шаг (Step Touch– степ-тач).** Выполняется на 2 счета. Работаящая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

Модификации:

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево;
- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении– зигзаг;
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

**Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).** Выполняется с полуприседом на 2 счета:

1– широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;

2– приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- кругом;
- углом, зигзагом.

**Приседание (Plie– плие).** Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.

**Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).** Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону– с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой) Затем– приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Модификации:

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

**Выпад (Lunge– ланж).** Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.

**Мамбо (Mambo).** Выполняется на 4 счета:



- 1– шаг правой вперед;
- 2– переступить на левую;
- 3– шаг правой назад;
- 4– приставить левую к правой.

То же с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Модификации:

- выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг– назад, а последующие– на счет 3–4– вперед;
- первый широкий шаг выполняется в сторону.

**Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).** Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги.

Выполняется на 2 счета: 1– и– 2– небольшие шаги с ноги на ногу.

**Бег (Jogging– джоггинг).** Обращается внимание на амортизирующую работу стопы– перекаат с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

**Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ).** Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону– вперед, назад, в сторону или по диагонали– с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

**Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек).** Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекаатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

### Движения руками

**Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl– бицепс-кёрл).** И.п.– руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.

**Упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl– трицепс-кёрл).** И.п.– руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

**Упражнение для грудных мышц (Chest Press– чест-пресс).** И.п.– руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.

**Упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press– оверхед пресс).** Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища.

**Упражнения для мышц груди (Butterfly– баттерфляй).** И.п.– руки согнуты в стороны.

### 3. Раздел: Стретчинг

Упражнениями на растягивание. Природная гибкость уменьшается: если не развивать данное качество, то с годами будет все труднее выполнять наклоны и

махи. В формате урока аэробики в конце занятия 7–10 мин. отводится развитию гибкости.

Как средство развития гибкости на занятиях с детьми часто применяются асаны из йоги. Ниже приводится оригинальная программа, названная «Гибкая сила», объединяющая методы восточной и западной культуры – йогу, стретчинг и силовые упражнения. Объединение этих методик позволяет улучшить физическую кондицию, учит эффективнее использовать свое тело в движении, улучшает функциональное состояние суставов. Включение элементов йоги дает возможность почувствовать собственное тело по-новому, научиться правильно дышать. Занятия по программе «Гибкая сила» с использованием комплекса асан из йоги способствуют гармонизации всех внутренних процессов в организме. Упражнения на силу и гибкость создают целостную тренировочную систему, которая приводит тело, душу и разум в гармонию, снимает накопившийся стресс. В ходе тренировок повышается мышечный тонус, что позволяет улучшить осанку.

1. И.п.– стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное, в такт биению сердца.

То же в другую сторону. Растягиваются трапецевидная мышца, шейные мышцы.

2. И.п.– левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное.

То же с другой руки. Растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы.

3. И.п.– сед на пятках. Потянуться руками вперед, кисти касаются пола. Максимально вытянуться в плечах, сконцентрироваться на спине. Растягиваются мышцы спины. Держать 8–10 сек. Дыхание осуществляется за счет реберного типа дыхания– ребра расходятся в стороны на вдохе и сжимаются на выдохе.

4. И.п.– сед согнув ноги. Обхватить руками колени, округляя спину, потянуться назад. Держать позу 8–10 сек.

5. И.п.– упор лежа. Живот и бедра приподняты над полом, голова прямо, плечи не приподнимать. Упражнение является стабилизатором мышц туловища–спины, живота, одновременно растягиваются мышцы живота. Удерживать позу 8 сек. После отдыха, лежа на спине, повторить еще раз.

6. И.п.– лежа на животе с упором на предплечья, отвести левую ногу назад–вправо, носок стопы касается пола,– поза скручивания. Плечи не разворачивать. Упражнение является стабилизатором мышц средней части спины, одновременно растягиваются косые мышцы живота. Держать позу 5–8 сек.

То же в другую сторону.

7. И.п.– лежа на спине, руки за голову. Согнуть обе ноги с поворотом их вправо, правую стопу положить на колено левой ноги, плечи не приподнимать над полом. Держать 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

8. И.п.– лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу с поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать позу 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п.

То же с другой ноги. Растягиваются ягодичные мышцы. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

9. В положении стоя сделать медленный наклон вперед, скручивая туловище вправо, кисть правой руки опирается на подъем левой стопы, правую руку отвести

в сторону-назад. Держать 8 сек., затем медленно вернуться в и.п. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

10. И.п.– сед на правом бедре, обе ноги согнуты, левая отведена назад, кисть левой руки касается колена правой ноги, плечи не разворачивать. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра задней ноги. В качестве стабилизатора работают ягодичные мышцы, мышцы средней части спины.

11. И.п.– глубокий сед на двух ногах, стопы на ширине плеч в слегка выворотном положении, ладони лежат на полу, голова наклонена вперед. Держать 8 сек. Растягиваются мышцы внутренней части бедра (приводящие), мышцы спины.

12. И.п.– лежа на спине, медленно завести ноги за голову, руки лежат на полу вдоль туловища. Амплитуда движения зависит от индивидуальной гибкости. Держать 8–16 сек. Противопоказания – заболевания щитовидной железы, склонность к повышению артериального давления. Растягиваются мышцы спины, задней поверхности ног.

13. И.п.– лежа на спине, поднять одну ногу вперед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении. Удерживать позу 8 сек.

То же с другой ноги. Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.

14. И.п.– наклон вперед в седе. Держать 8–10 сек. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер и спины.

15. В седе– правая прямая нога впереди, другая согнута, левая рука лежит на подъеме согнутой ноги, правая рука на голени. Держать позу 8 сек.

То же с другой ноги. Мышцы живота втянуты, спина прямая. Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра, наружного свода стопы, связки коленного сустава. В качестве стабилизаторов работают мышцы живота, спины.

16. И.п.– сед согнув ноги, стопы касаются друг друга. Кистями захватить переднюю часть стопы. Голову и спину держать прямо. Удерживать положение 8–10 сек.

17. И.п.– выпад правой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10–15 сек.

То же с другой ноги. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра сзади стоящей ноги. Для сохранения равновесия в этой позе активно работают глубокие мышцы туловища, мышцы передней поверхности, стабилизаторы голеностопного сустава впереди стоящей ноги.

18. И.п.– сед с согнутыми перекрещенными ногами, руки согнуты, локти разведены в стороны, ладони касаются друг друга, пальцы направлены вверх. Держать позу 4–6 сек. Медленно опустить пальцы вниз дугами вперед, вернуться в исходное положение. Повторить еще раз.

Положить правую руку на левое колено, левую руку отвести назад-в сторону и слегка опереться пальцами о пол. Одновременно выполняется поворот туловища и головы налево. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону.

19. И.п.– сед ноги врозь согнув ноги. Правую руку завести за голову, левой удерживать кисть правой руки. Держать 8 сек.

То же с другой руки. Повторить еще раз. Растягиваются трехглавая мышца руки, четырехглавые мышцы бедер (передняя поверхность). Улучшается подвижность коленного и голеностопного суставов.

#### **Раздел 4. Интервальная тренировка**

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс.. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

Практическая часть:

Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы

Упражнения для мышц спины и ягодиц

Упражнения с гантелями

Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения на тренажерах (беговая дорожка, велотренажер)

Упражнения на баланс

Стретчинг и расслабление

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;  
2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую

Предварительный, глубокий

растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины,

пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы

Контроль знаний: понятие «интервальная тренировка», «кардионагрузка», назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка)

#### **Раздел 5. Степ-аэробика**

Нагрузка в классической и степ-аэробике может быть низкой, средней и высокой интенсивности.

Можно выделить несколько групп движений:

– в зависимости от направления вертикального перемещения– вверх или вниз:

• **шаги вверх (Up Step)**– движения, начинающиеся на полу и выполняющиеся на платформу;

• **шаги вниз (Down Step)**– движения, выполняемые с платформы на пол;

– в зависимости от ведущей ноги:

• **с одной и той же ноги (Single Leg)**– элементы, выполняемые с одной и той же ноги на 4 счета;

- **со сменой ног (Alternating Leg)**– движения на 4 счета, при которых происходит смена ноги.

Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на следующие два вида:

- без поворота– переместительные;
- с поворотом– вращательные.

Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать движения на шаги, подскоки и скачки.

### **Классификация упражнений**

Условно можно выделить несколько групп движений в зависимости от:

- 1) направления вертикального перемещения (вверх или вниз):
  - шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;
  - шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол;
- 2) ведущей ноги:
  - с одной и той же ноги – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 счета;
  - со сменой ног – движения на 4 счета со сменой ног;
- 3) наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси, что позволяет разделять элементы на следующие два вида:
  - без поворота – переместительные;
  - с поворотом – вращательные;
- 4) наличия или отсутствия опорной фазы, что позволяет классифицировать движения на:
  - шаги;
  - подскоки и скачки.

### **. Основные шаги**

1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, сзади.

2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.

Подход при выполнении: спереди.

3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола сверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой.

То же с другой ноги.

Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием вниз на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п.

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

Подход при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и.п. стойка ноги врозь (ступ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).

13. Шаг с поворотом (Turn Step). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).

16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

Подход при выполнении: сверху.

*Варианты:*

- повторное выполнение с одной ноги;
- выполнение со сменой ноги.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop Turn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги с другой трети платформы.

Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

*Варианты:*

- из и.п. – стоя по диагонали с края платформы;
- с поворотом на 180° с различным подходом (Hop Turn).

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

24. То же, что в упр. 23, но с подскоком:

A. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы шагом.

B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы шагами.

C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Double leap).

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

25. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

### **Движения руками**

Движения руками при выполнении базовых движений играют очень важную роль.

Во всех уроках базового направления в большей степени задействованы мышцы нижних конечностей, в меньшей степени – мышцы рук, груди, верхней части спины, вследствие чего движениям рук следует уделять особое внимание. При подборе упражнений для рук следует учитывать:

- какое базовое движение вы делаете. Прежде всего, движения руками выполняются по инерции, т.е. руки инерционно должны помогать выполнению базового движения ногами;
- тот факт, что при любых движениях руками практически всегда задействована дельтовидная мышца плеча, поэтому следует разнообразить движения руками, включая упражнения на бицепс, трицепс, грудные мышцы и т.д.

### **Формы и методы контроля.**

Формы контроля:

- тестирование;
- тесты – практикумы;
- выступление на чемпионатах, соревнованиях различного уровня.

Текущий контроль физического состояния необходим для эффективного анализа динамических средств и методов тренировочного процесса и переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, проводится на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием занимающихся измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчетов пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считает в течение 10 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному занятию. В таблице представлены ЧСС в преимущественной направленности физической мощности выполненной работы.

### **Направленность тренировочной нагрузки с учетом основных путей энергообеспечения**

*Таблица*

<b>ЧСС (ударов в минуту)</b>	<b>направленность</b>
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170-200	алактатная-анаэробная (скорость – сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирование в микро-, мезо-, макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планирования интенсивности выполняемой нагрузки. В таблице представлены данные по интенсивности тренировочных нагрузок.



## Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 сек.	уд./мин.
максимальная	30 и более	180 и более
большая	29-26	174-156
средняя	25-22	150-132
малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации юных спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Тестирование начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-ти минутного отдыха (Р-1), в положении сидя. Затем выполняется 20 глубоких приседаний с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания приседаний измеряется пульс

(Р-2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р-3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекса Руффье) производится по формуле:  $R = \{(P1+P2+P3) - 200\} : 10$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

### Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Таблица

качественная оценка	индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

### Учебно-методическое и организационное обеспечение программы

При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых учащиеся добиваются своих достижений.

### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Подготовку занимающихся от новичка целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс занятий в «Фитнес - аэробика» включает множество приемов.

1. В процессе трех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического

контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

2. Успешность занимающихся является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

3. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении трех лет тренировок занимающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

### Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Таблица

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*	*	*		
Мышечная масса						*	*	*	*		
Быстрота			*	*	*				*	*	*
Скоростно-силовые качества			*	*	*	*	*	*	*		
Сила							*	*		*	*
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности									*	*	*
Гибкость	*	*	*	*		*	*				
Координационные способности			*	*	*	*					
Равновесие	*	*	*	*	*	*	*	*			

### Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: обеспечение отбора по видам аэробики, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям, утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; обучение техническим приемам.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный общий объем двигательных умений.

### Основные средства:

1. Классическая аэробика;
2. Общеразвивающие упражнения (стретчнг);
3. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, равновесия, стойки, перекаты, группировки);
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, скиппинг;
5. Интегральная тренировка;
6. Степ - аэробика;
7. Комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Одним из реальных путей достижения высоких спортивных результатов считается ранняя специализация, т.е., попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительный результат. Ранняя специализация и низкая общая физическая подготовка, как правило, первоначальный рост спортивно-технических результатов сменяется, как правило, застоем. Поэтому целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

На этапе начальной подготовки необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подготовительных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсменов. Тем самым, достигая единства общей и специальной физической подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Одной из задач на первом году является овладением основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отводить 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку (специализированные игровые методы обучения).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1. медицинское обследование 2 раза в год;
2. медицинское обследование перед соревнованиями;
3. врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
4. санитарно-гигиенический контроль к месту занятий, к одежде и обуви;
5. контроль за выполнением рекомендаций по состоянию здоровья, режиму тренировочных занятий и отдыху.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях «Чирлидинг».

### **Учебно – тренировочный этап**

Основная цель тренировки: овладение базовыми видами аэробики и степ аэробики.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание устойчивого интереса; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих большой силы; обучение и совершенствование техники и тактики в прохождении отдельных технических этапов; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; воспитание морально-волевых качеств занимающихся.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. функциональные особенности организма подростка в связанные с половым созреванием;
2. диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
3. неравномерность в росте и развитии мышц.

Основные средства тренировки:

8. Классическая аэробика;
9. Общеразвивающие упражнения (стретчинг);
10. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, равновесия, стойки, перекаты, группировки);
11. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, скиппинг;
12. Интегральная тренировка;
13. Степ - аэробика;

14. Комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Методы выполнения упражнения: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренером встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде аэробики. В этом случае средства тренировки имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической подготовки.

На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный.

В процессе тренировок рекомендуются следующие виды контроля: педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Самоконтроль занимающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсмена.

Участие в соревнованиях «Чирлидинг»

### **План-схема годичных циклов подготовки**

Планирование годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

*Микроциклом* тренировки называют совокупность некоторых тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длиться микроцикл, как правило, одну неделю (7 дней).

В спортивной практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительный (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

Основными внешними признаками микроцикла является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

*Мезоцикл* – это структура средних циклов тренировки, включающий относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В «Фитнес - аэробике» в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периода. Необходимости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов.

На этапах подготовки важное значение имеет обучение детей технике выполнения физического упражнения. Формирование двигательных навыков и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладел основами техники выполнения целостного упражнения, а не их отдельных элементов.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка на занятиях «фитнес - аэробикой»**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играют непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Развитие смелости и уверенности в себе. Формирование чувства ответственности перед коллективом, обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка спортсменов перед соревнованиями направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступить за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самых первых занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в соревнованиях зависит от трудолюбия. Большое значение в тренировочном процессе уделяют интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результатов, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и всего необходимого для достижения высшего результата, если не сразу, то по истечению определенного времени.

### **Средства и методы психологической подготовки.**

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждения, направляющие, двигательные, поведенческо - организующие, социально-организующие;
- психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.
- по направленности воздействия средства можно подразделять на:
- средства, направленные на коррекцию перцептивно - психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы относятся: словесного воздействия ( вербальный, образный, вербально-образный).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. *Создание внутренней психической опоры.* Наиболее эффективный метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, выносливость, тактическая грамотность). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Создание «психически внутренней опоры», повышения уровня специальной подготовленности юных спортсменов.

2. *Рационализация* – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки.

3. *Сублимация* – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере при смене задачи тренировки.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Одно из важных качеств, обеспечивающих достижение намеченной спортсменом цели, это *настойчивость*.

Явное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировочных занятий.

Тренер должен обсуждать все положительные и отрицательные стороны подготовленности спортсмена; заметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике.

Надо добиваться, чтобы спортсмен относился к тренировочным занятиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминания тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие упражнения.

Для развития волевого качества *выдержки* надо постоянно вырабатывать у спортсмена стойко переносить неприятные болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении. Во время тренировки необходимо приводить примеры выдержки других людей.

*Уверенность* в силах появляется в результате формирования техники и высокого уровня физической подготовленности.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические, психологические.

#### **Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.**

- Рациональное применение тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценная разминка и заключительная часть тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.



- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### **Медико-биологические средства восстановления.**

С ростом объемов специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юного спортсмена. На этапах УТ при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к ним относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### **Психологические методы восстановления.**

К психологическим методам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразные досуговые мероприятия, создания положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка. Проводить ее можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах психомышечную тренировку рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

### ***Методические рекомендации.***

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна, водные процедуры, общий массаж, плавание) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсмена, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

### **Методические приемы обучения и управления группой**

При проведении занятия большое значение имеют указания тренера-инструктора, играющие роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут хорошо представить себе собственные действия, ориентирующие их, что и как делать: название движения, основные моменты техники выполнения, направление, подсчет и т.д., – помогающие исправить более или менее грубые ошибки и корректирующие действия занимающихся, тем самым применяя принцип обратной связи и поточный метод выполнения упражнений.

В аэробике необходимо уметь вести не только **прямой**, но и **обратный подсчет**.

Используя прямой подсчет, тренер-инструктор может подсчитывать:

– *каждый счет музыкального такта*. Например, при музыкальном размере 4/4 подсчет следующий: «Раз– два– три– четыре» или «и– раз– и– два– и– три– и– четыре».

Данный вид подсчета особенно актуален при освоении нового движения и необходим для формирования умения согласовывать свои действия с музыкой. При этом следует помнить, что одни элементы в аэробике выполняются на 2 счета, а другие– на 4. Метод применяется при освоении соединений, например при указании типа: 4 Step Touch, 2 V-Step. Можно использовать следующий вид подсчета, который сохраняет «квадратность»: 4 Step Touch– «раз– два– три– четыре», или 2V-Step– «раз– два», что соответствует 8 счетам музыкального размера.

Обычно в аэробике применяется музыка с ритмической структурой 4/4. Таким образом, 4 счета музыкального размера определяют подсчет «раз», «два» и т.д., особенно удобный при разучивании композиций. Он позволяет делать замечания, указания по передвижению, технике выполнения элемента и т.п.

Для выполнения «гладкого» перехода с одного элемента на другой при разучивании комбинаций поточным методом применяется **обратный подсчет**: «Восемь– семь– шесть– пять– четыре– три– два– раз».

Часто подсчитывают последние 4 счета, движения или такта, при этом вместо последнего счета «один» называют следующий элемент, смену направления и т.п.

Рассмотрим, например, соединение из двух шагов: Step Touch (8 шагов) и V-Step (4 шага): «раз– два– три– четыре»– 4 Step Touch. На счет «четыре» дается указание: «Еще четыре»,– и осуществляется обратный подсчет: «Четыре– три– два», V-Step (вместо счета «раз»).

### **Визуальное управление группой**

Разработанная в США условная знаковая система управления группой значительно облегчает проведение занятий оздоровительной аэробикой. Например, тренер показывает направление движения с пояснением, что делать, указывает количество повторений и т.д.:

«Внимание!»– одна или две руки подняты вверх-наружу.

«Начало!»– одна рука согнута над головой ладонью вниз.

«Налево, направо»– рукой, поднятой в сторону, тренер указывает направление движения.

«Вперед!»– одной или двумя руками, поднятыми вперед, тренер указывает направление движения.

«Назад!»– обе руки согнуты впереди, большие пальцы направлены назад.

«Стоп!»– руки скрестно перед грудью.

«Марш!»– руки скрестно перед грудью. Выполнять поочередные движения кистями к себе и от себя.

«Добавить»– руки скрестно перед собой, кисти касаются плеч.

«Соединить»– слегка согнутые руки поднять вверх, кисти перекрещены.

«Темп»– руки согнуты перед грудью, предплечье одной руки– над предплечьем другой. Круговые движения предплечьями.

«Отлично!»– руку вытянуть вперед, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх.

«Обратный счет»– рука в сторону, предплечье вверх, пальцы показывают счет: «4»– четыре пальца раскрыты, «3» три, «2»– два. Счет «1» не указывается.

«Поворот»– круг рукой над головой.

Обычно визуальное управление сопровождается словесными указаниями: например, показывается направление движения с пояснением, что делать.

Комментировать выполнение упражнений, давать пояснения и визуальное управление группой необходимо четко и уверенно. Часто применяются различные формы фиксации, с помощью которых у занимающихся на уровне ощущений закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения, особенно при выполнении силовых упражнений в партере и с использованием различного рода амортизаторов, отягощений, предметов. К невербальным методам управления группой относятся также выразительные движения телом. Тренер должен движениями подчеркивать моменты расслабления, напряжения, характер элементов и т.п. Большое значение имеет мимика. Нельзя проводить занятия с выражением недовольства, раздражительности и усталости на лице.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
3. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпредс, 2003.
4. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии : Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
5. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура : учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
6. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

## Календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий по «Фитнес - аэробике»

### *Этап начальной подготовки 1 года обучения*

№ н/п	Разделы подготовки	Количество учебных часов по месяцам									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	всего часов
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>9</b>
2.	<b>Специальная физическая подготовка:</b>										
2.1	Классическая аэробика	3	3	3	3	3	3	4	4	4	30
2.2	Стретчинг	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2.3	Интервальная тренировка	1	2	2	2	1	2	2	2	2	16
2.4	Степ - аэробика					1	1	1	1	1	5
3.	Общая физическая подготовка:										
3.1	<b>Контрольные нормативы</b>	1				1				1	<b>3</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>72</b>

## Календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий по «Фитнес - аэробике»

### *Этап начальной подготовки 2 год обучения*

№ п/п	Разделы подготовки	Количество учебных часов по месяцам									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	всего часов
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>9</b>
2.	<b>Специальная физическая подготовка:</b>										
2.1	Классическая аэробика	6	6	6	6	6	6	7	7	7	57
2.2	Стретчинг	1	2	1	2	1	2	1	2	1	13
2.3	Интервальная тренировка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	17
2.4.	Степ – аэробика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
3.	Общая физическая подготовка;										
3.1	<b>Контрольные нормативы</b>	1				1				1	3
	<b>Всего часов:</b>	11	12	11	12	12	12	12	13	13	108

## Календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий по «Фитнес - аэробике»

### Учебно-тренировочный этап 3 год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество учебных часов по месяцам									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	всего часов
№ п/п	Разделы подготовки										
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2.	<b>Специальная физическая подготовка:</b>										
2.1	Классическая аэробика	4	5	5	5	4	5	5	5	4	42
2.2	Стретчинг	1	2	2	2	1	2	2	2	1	15
2.3	Интервальная тренировка	2	2	3	2	2	3	2	2	3	21
2.4	Степ - аэробика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>18</b>
3.	Общая физическая подготовка;										
3.1	<b>Контрольные нормативы</b>	1				1				1	3
	<b>Всего часов:</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>108</b>

