

Департамент культуры, молодежной политики и спорта г. Сургута  
Муниципальное бюджетное учреждение  
Центр Физической подготовки «Надежда»

  
«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ЦФП «Надежда»  
Е.Г. Подзолков  
« - » 2014г.

Принята  
на заседании  
тренерского совета  
Протокол № 6  
« 11 » 06 2014г.

## ПРОГРАММА ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

(АДАПТИРОВАННАЯ ПОД СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ)

Программа разработана С.А. Григорьевой,  
заведующим клубом «Грация»,  
Н.В. Нынчук, инструктором - методистом

г. Сургут  
2014 г.

## РЕЦЕНЗИЯ

на программу по фитнес-аэробике,  
адаптированную под спортивно-оздоровительные группы

При разработке представленной программы использовано учебное пособие «Аэробика. Теория и методика проведения занятий» под редакцией Мякинченко Е.Б. и Шестакова М.П. Программа является адаптированной к условиям работы в спортивно-оздоровительных группах по фитнес-аэробике.

В предположенной программе определен круг задач и последовательность их решений, обеспечивающих формирование у занимающихся положительного отношения к данному виду спорта и личному здоровью. В данной программе представлен материал для спортивно-оздоровительных групп, даны рекомендации, помогающие организовать работу групп фитнес - аэробики по направлению физкультурно-оздоровительной деятельности для занимающихся возрастной категории от 6 до 18 лет. Программа нацелена на привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям фитнес-аэробикой.

Структура программы включает конкретные задачи для всех периодов подготовки; профессионально и детально представлена содержательная часть самой программы, основу которой составляют такие виды физических упражнений как: фанк-аэробика, хип-хоп, латина, салса, джаз-аэробика, тайбо, аэробика с использованием различного оборудования, йога, флекс; представлен раздел по хореографической подготовке.

В разделе методические рекомендации прописаны особенности методики проведения занятий с детьми на годичный цикл тренировочного процесса. В табличной форме представлены: годовой план с распределением количества тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах и их продолжительность, наполняемость и тренировочный режим групп.

В программе рассмотрены допустимые упражнения, запрещенные упражнения и движения, которых следует избегать в связи с повышенной травмоопасностью.

Приведенный список литературы позволяет тренерам, работающим по программе, более детально изучить любой из разделов программы и получить дополнительный инструментарий для повышения качества тренировочного процесса.

Данная программа может быть рекомендована к использованию в работе со спортивно-оздоровительными группами муниципального бюджетного учреждения Центр физической подготовки «Надежда».

Рецензент  
Кандидат педагогических  
наук, доцент, заведующий  
экспериментальной кафедрой  
физической культуры СурГУ

ОТДЕЛ  
КАДРОВ

Российская Федерация, Тюменская область / В.Л. Ботяев /  
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Сургут  
Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
«Сургутский государственный  
педагогический университет»  
Подпись заверяю  
Специально  
отдела кадров

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Наименование раздела</b>	<b>страница</b>
Пояснительная записка	4
1. Организация занятий в спортивно-оздоровительных группах	5
2. Учебно - тематическое планирование занятий	5
2.1. Годовой план практической подготовки	5-6
2.2. Годовой план теоретической подготовки	6
3. Физическая подготовка и методика развития физических способностей	6
3.1. Общая физическая подготовка для всех групп	6-7
3.2. Специальная физическая подготовка по возрастам	8-11
4. Специальная подготовка	11
4.1. Техническая подготовка	11-13
4.2. Хореографическая подготовка (для всех СОГ)	13-14
4.3. Психологическая подготовка и основы воспитательные средства и мероприятия	14-16
5. Методические рекомендации	17
5.1. Структура и принципы построения тренировочных занятий	17-18
5.2. Принципы, средства, методы подготовки	18
5.3. Методические указания по проведению контрольных нормативов	18-19
5.4. Рекомендации по составлению программ соревнований	19-21
Список литературы	22

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа по фитнес аэробике составлена на основе учебного пособия «Аэробика. Теория и методика проведения занятий» под редакцией Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова-М.:СпортАкадемПресс.

Фитнес-аэробика в последние годы особенно популярна в детской среде. Актуальность программы основывается на интересе, потребностях детей и подростков. Привлекая эмоциональностью и созвучием с современным танцем, аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. В фитнес-аэробике выделяют 5 основных направлений: гимнастико - атлетическое (классическая фитнес-аэробика, степ-аэробика, и др.); танцевальное (джаз-аэробика, латина, фанк и др.); циклического характера (сайкл); фитнес-аэробика с предметами; акробатическое. В спортивно-оздоровительных группах по фитнес-аэробике ведущими факторами являются: увлеченность детей, интерес, желание заниматься данным видом спорта.

Данная программа является адаптированной к условиям работы в спортивно-оздоровительных группах по фитнес-аэробике (возраст занимающихся от 6 до 18 лет), она предназначена для тренеров, работающих по направлению фитнес-аэробика. В данной работе предоставлен программный материал для спортивно-оздоровительных групп, указаны конкретные методические рекомендации по организации, планированию и объему тренировочной работы, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и возможностей занимающихся.

Цель программы: гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание физически и нравственно здорового поколения.

### **Задачи:**

- формирование у детей необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям фитнес-аэробикой;
- формирование общих представлений об аэробике
- освоение подготовительных и базовых элементов фитнес-аэробики, комплексов специальной физической подготовки;
- развитие двигательных навыков и умений.

Программа обеспечивает последовательность, непрерывность и преемственность в решении поставленных задач. Содержание спортивно-оздоровительных занятий включает следующие виды подготовки: физическую, техническую, теоретическую, психологическую.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся являются: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, овладение теоретическими знаниями.

## 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Прием в группы фитнес-аэробики ведется круглогодично. Занимающиеся зачисляются в группу в зависимости от возраста, подготовленности и при наличии медицинского допуска. Возраст занимающихся: 6 - 8 лет, 9 - 13 лет, 14 - до 18 лет.

Занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (90 мин.), объем нагрузки соответствует возрастным особенностям. Кроме занятий в группах, занимающимся рекомендуется выполнять индивидуальные задания тренера для совершенствования отдельных элементов техники и физической подготовки. Объем и характер упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития.

Возраст	Основная направленность занятий
6-8 лет	Общеразвивающие упражнения, танцевально - ритмические, пластические упражнения, хореографическая подготовка.
9-13 лет	Детская фитнес - аэробика (классическая фитнес - аэробика, степ - аэробика, фитнес - аэробика с предметами, простейшие танцевальные виды фитнес-аэробики)
14-18 лет	Подростковая фитнес - аэробика (классическая, степ, фанк - аэробика, джаз - аэробика, хип - хоп, фитнес - аэробика с предметами)

## 2. УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Основной формой спортивно-оздоровительных занятий являются групповые тренировочные и теоретические занятия, летние спортивно-оздоровительные мероприятия, участие в соревнованиях, показательные выступления, медицинский контроль.

### 2.1. Годовой план практической подготовки

№ п/п	Разделы подготовки для СОГ	Количество часов для возрастной категории		
		6-8 лет	9-13 лет	14-18 лет
<b><u>Теоретический раздел</u></b>				
1.	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта, психологическая подготовка	4	6	6
<b><u>Практический раздел</u></b>				
2.	Общая и специальная физическая подготовка (база, подкачка, стретчинг)	102	102	104

3.	Комплексы фитнес - аэробики танцевальной направленности (ритмико-музыкальные игры, упражнения на координационную ориентировку)	80	90	120
4.	Хореографическая подготовка	96	80	48
5.	Сдача контрольных нормативов физической подготовленности	4	4	4
6.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	6	10	10
7.	Летние оздоровительные мероприятия (лагерь, площадка)	20	20	20
	<b>Общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>

## 2.2. Годовой план теоретической подготовки.

По теоретическому разделу программы проводятся беседы и лекции. Отдельные пояснения даются в процессе практических занятий.

Теоретический раздел для всех СОГ				
№ п/п	темы	часы		
1.	История возникновения и развития фитнес-аэробики. Терминология.	1/2	1	1
2.	Знания о гигиене на занятиях. Режим труда и отдыха. Питьевой режим. Рекомендации по питанию.	1/2	1	1
3.	Оздоровляющий эффект занятий фитнес-аэробикой на организм человека.	1/2	1	1
4.	ТБ занимающихся фитнес - аэробикой с оборудованием и без него. Травмы, заболевания, первая помощь. Меры профилактики.	1/2	1	1
5.	Психологическая подготовка.	2	2	2
	<b>Общее количество часов</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>

## 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

### 3.1. Общая физическая подготовка для всех групп

#### Строевые упражнения

Понятия – «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой и т.д.

## **Общеразвивающие упражнения.**

*Упражнения без предмета.*

### **1. Упражнения для рук и плечевого пояса:**

- одновременные и последовательные сгибания и разгибания суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых, махи и круговые движения во всех суставах с сопротивлением, в парах, с гантелями, амортизаторами;
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях, на расслабление).

### **2. Упражнение для шеи и туловища:**

- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях (исключая резкие движения);
- пружинящие движения из различных исходных положений;
- упражнения на растягивание во всех направлениях - наклоны, круговые движения, используя амортизаторы с различным сопротивлением, тренажеры.

### **3. Упражнения для ног:**

- одновременные и поочередные сгибания ног;
- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и отягощением) в коленях и тазобедренных суставах;
- максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений.

**4. Упражнения в парах:** из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

*Упражнения с предметами.*

С набивными мячами (вес 1-3кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге и т.д.

С гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках)

*Подвижные и спортивные игры:* для повышения уровня общей физической подготовки и двигательной активности детей рекомендуется проводить эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; для развития быстроты и ловкости полезно проводить игры-перебежки («Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди»).

### 3.2. Специальная физическая подготовка по возрастам

№ п/п	Базовые движения	6-8	9-13	14-18	Методика выполнения упражнения
1.	<i>Шаг (march).</i> Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги	+	+	+	При выполнении шага следует соблюдать корректную, прямую осанку и не наклонять туловище вперед-назад
2.	<i>Бег (jog).</i> Традиционный бег на месте с захлестыванием голени назад почти до касания ягодиц пяткой согнутой ноги	+	+	+	Тело слегка наклонено вперед, желательно отсутствие угла в тазобедренных суставах, угла между туловищем и бедром
3.	Сгибание ноги вперед - поднимание колена (lift)	+	+	+	Сгибание ноги вперед на уровне горизонтали или выше. Носок поднятой ноги «оттянут». Угол между голенью и бедром прямой или острый. Отсутствует движение туловища вперед-назад
4.	<i>Скип (skip).</i> Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов	+	+	+	К особенностям техники данного движения относится контролируемое выпрямление ноги вперед с четкой фиксацией выпрямленной ноги (не должно присутствовать бесконтрольное выпрямление ноги-«футбол»). При выполнении следует сохранять корректную прямую осанку
5.	<i>Мах (kick).</i> Мах прямой ногой вперед	+	+	+	Нога должна подниматься на уровень горизонтали или выше и не разворачиваться наружу или внутрь. Таз во время выполнения маха фиксирован
6.	Прыжок ноги врозь вместе (jumping jack)	+	+	+	В положении ноги врозь, ноги слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть



					шире плеч. В положении ноги вместе стопы параллельно или слегка разведены наружу. При выполнении сохранять правильную осанку.
7.	Выпад (lunge).	+	+	+	При выполнении данного движения одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги. Туловище вертикально

*Методические указания:* Все базовые движения могут выполняться в различных плоскостях: сагиттальной, фронтальной, горизонтальной. Существуют различные вариации из сочетания базовых движений: скрестный шаг в сторону (grape - wine); шаг ноги врозь - вместе (v -step); приставной шаг (step touch) и др.

### Партерная подкачка

1.	Упражнение для мышц спины и плечевого пояса	+	+	+	Лечь на пол лицом вниз. Кисти рук сцепить сзади на шее, удержать верхнюю часть туловища в прогнутом назад положении, т.е. не касаясь грудью пола. Остаться в этой позиции не менее 10 секунд
2.	Упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц	+	+	+	И.п.: лечь на пол лицом вниз, руки сложить одна на другую перед лицом, удержать выпрямленные и сведенные вместе ноги так, чтобы они не касались пола. Остаться в этой позиции 10 секунд. Ягодицы напрячь и втянуть. Все упражнения выполнять максимальное количество раз.

*Методические рекомендации:* Этот раздел включает упражнения на развитие всех мышечных групп рук, ног, шеи, туловища. Особое внимание уделяется проработке мышечного корсета позвоночника, формированию у детей правильной осанки. Упражнения на протяжении всей партерной части выполняются, как правило, методом «нон-стоп», то есть без интервалов отдыха. В случае поточно-серийного метода пауза между сериями заполняется стретчингом.

### Стретчинг

1.	Упражнения для растягивания мышц шеи и затылка	+	+	+	Одновременно с давлением руки на подбородок можно напрягать мышцы шеи, сопротивляясь давлению
----	--	---	---	---	---

2.	Упражнения для растягивания мышц, участвующих в боковых наклонах туловища	+	+	+	Напряжение в натянутых мышцах левой половины туловища и левой ноги достигается за счет ритмических прогибаний верхней части тела. Повторять 4-6 раз с отдыхом 15-20 секунд.
3.	Упражнения для растягивания плеча и предплечья		+	+	Держать спину прямо, медленно присесть до появления напряжения в мышцах груди, плечевого пояса. Держать 10-20 секунд, повторить.
4.	Упражнения для растягивания мышц спины		+	+	Из и.п. лежа на спине прямые руки поднять вверх, перенести ноги через голову до положения, когда ноги будут находиться параллельно полу, пальцами рук обхватить стопы и удерживать достигнутое положение 20-30 с. В конечной позе выпрямить ноги, дыхание спокойное. Повторить упражнение 4-6 раз с отдыхом по 10-15 сек.
5.	Упражнение для растягивания мышц сгибателей бедра и разгибателей голени	+	+	+	Сопrotивляясь давлению партнера на стопы, занимающийся усиливает растягивание больших берцовых мышц и мышц стоп. Держать 20-30 секунд. Выполнять 8-10 раз с отдыхом 10-15 секунд после каждого повторения
6.	Упражнения для растягивания приводящих мышц бедра	+	+	+	И.п. –сидя, ноги согнуть в коленях и развести в стороны, ступни ног соединить вместе, руками обхватить голеностопы, предплечьями упереться во внутреннюю поверхность голени. За счет напряжения мышц ног постараться свести вместе бедра, противодействуя руками

					<p>этому движению. Длительность напряжения -15-20 с., отдых – до 30 с.</p>
7.	<p>Растягивание мышц – сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы</p>	+	+	+	<p>И.п. – лежа на животе, согнуть правую ногу в коленном суставе, вытянуть правую руку вверх, левой рукой обхватить голеностопный сустав правой ноги (колени не отрывать от пола) и подтягивать стопу к ягодице, лицо обращено вперед, дыхание спокойное. Удерживать конечную позу 20-30 с. Вернуться в и.п., отдохнуть 5-10 с и повторить упражнение, согнув левую ногу. Выполнить по 4-5 раз с каждой ногой.</p>
<p><i>Методические рекомендации:</i> Первое условие подготовленности мышц для стретчинга - повышение их температуры. Это достигается выполнением аэробных упражнений. Эффективность развития гибкости будет зависеть от длительности нахождения мышцы в растянутом состоянии. Основные упражнения выполняются сидя и лежа. Необходимо следить за спокойным дыханием и расслабленной позой.</p>					

#### 4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

##### 4.1. Техническая подготовка

##### Комплексы фитнес – аэробики по возрастам

№ п/п	Комплексы фитнес-аэробики	6-8 лет	9-13 лет	14-18 лет	Методические Указания
1.	<p><b>Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку:</b> -Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши. -Ритмическая ходьба с движением рук. -Разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки.</p>	+	+	+	<p>Ходьба на месте с продвижением вперед, назад, вправо, влево, вокруг себя, из круга в круг. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий, типа: приседаний, подскоков, различных гимнастических и танцевальных упражнений. Необходимо научить</p>

	-Игры, эстафеты с использованием оборудования (скакалка, обруч, мяч).	+	+	+	детей согласовывать движения рук с движением ног, туловища, головы и по мере усвоения и возраста ребенка усложнять координационные задания
<b>2.</b>	<p><b>Танцевальная фитнес-аэробика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Классическая фитнес-аэробика (на основе базовых шагов).</li> <li>-Фанк-аэробика (современный танец в стиле фанк).</li> <li>-Хип-хоп</li> <li>-Латина, салса (аэробика на основе латиноамериканских танцев)</li> <li>-Джаз-аэробика (на основе джазового танца)</li> <li>-Тайбо (на основе боевых искусств)</li> </ul> <p><b>Аэробика с оборудованием:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Степ-аэробика (использование степ-платформы с регулируемой высотой).</li> </ul> <p><b>-Фитбол</b> (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера).</p>				<p>При составлении танцевальных композиций тренер «украшает» аэробную часть занятия элементами стилизации.</p> <p>Непременным условием и ярко выраженной чертой аэробики танцевального направления является использование соответствующей музыки</p> <p>При работе на степ-платформе необходимо следить за сохранением правильной осанки, при опускании с платформы, ногу следует ставить на всю подошву. Не следует спрыгивать с платформы и спускаться к ней спиной.</p> <p>Проведение аэробной части занятия сидя на поверхности мяча оказывает положительное воздействие на мышцы спины, тазового дна, нижних и верхних конечностей, позвоночник, основные мышечные группы и вестибулярный аппарат. Занятия на слайде тренируют выносливость, чувство равновесия и координацию, но более</p>

	- Слайд - аэробика (с использованием специальной слайд- доски и особой обуви)			+	всего этот вид оздоровительной аэробики развивает силовые возможности ног.
3.	-Йога  -Флекс		+	+	Сочетание статических и динамических асан, дыхательных упражнений, релаксации и стретчинга. Занятия, направленные на развитие гибкости в сочетании со средствами психо- эмоциональной регуляции.

#### 4.2. Хореографическая подготовка (для всех СОГ)

Базовые хореографические упражнения:

- Элементы классического танца: полуприседания и приседания, махи разной амплитуды ногами, поднимания и отведения ног в разных направлениях, круги ногами, касаясь пола; подъемы на полупальцы и др.;
- навыки правильной осанки, свободной и легкой походки и классических позиций рук и ног;
- элементы народного и историко-бытового танца: традиционные движения рук, приставной и переменные шаги, шаги польки, галопа, вальса;
- элементы свободной пластики: выпады, наклоны, волны, пружинные движения звеньями тела, профилирующие движения: прыжки, равновесия, повороты, взмахи и тд;
- навыки стойки на «высоких» пальцах и удержание «жесткой спины»;
- разнообразные виды передвижения: ту-степ, скоттиш, подскоки, скольжения.

*Методические указания:* для хореографии характерна строгая заданность положений («линий»): головы (вытянутая шея, приподнятый подбородок), рук (три основные позиции: впереди, в стороны, вверху - с характерной округленностью и положением кистей), туловища (развернутые и опущенные плечи, гордая осанка), ног (пять позиций с различным взаиморасположением стоп и строгим требованием «выворотности» ног - от бедра до стопы ноги должны быть развернуты на 180 градусов).

Танцевально-хореографические упражнения имеют самостоятельное значение при решении конкретной двигательной задачи, а также играют вспомогательную роль как связывающие элементы в двигательной композиции, специально подготовительные или разминочные упражнения, для эстетического оформления занятия, средства для активного переключения с одного вида упражнения на другой.

Таким образом, отдельные танцевально-хореографические элементы, классические элементы и их комбинация, выполняемые с красивой осанкой, изяществом и выразительностью, должны служить эффективным оздоровительно-развивающим средством танцевальной аэробики.

#### **4.3. Психологическая подготовка и основные воспитательные средства и мероприятия.**

В основе психологической подготовки лежат с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

*В психологической подготовке можно выделить:* базовую психологическую подготовку; психологическую подготовку к тренировочному процессу (тренировочную); психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей - координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе. Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- профилактика перенапряжений.

#### **Примерный план-схема психологической подготовки:**

<b>Этап</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и методы</b>
<b><u>Общеподготовительный</u></b>	1.Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед занимающимся трудных, но выполнимых задач, убеждение занимающегося в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений

	2.Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, личный пример, поощрения и наказания
	3.Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	Беседы, разъяснения, убеждения, личный пример, поощрения и наказания
	4.Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность
	5.Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояний, методах психорегуляции	Лекции, беседы, самонаблюдение и самоанализ
	6.Овладение приемами саморегуляции: - успокаивающая и активизирующая разминка; - подчинение самоприказу; - дыхательные упражнения;	Обучение соответствующим приемам на занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов
	7.Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в фитнес-аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, быстроты мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
<b><u>2.Специально подготовительный</u></b>	1.Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно с занимающимися определить задачи соревнований, конкретизировать их перед каждым соревнованием, корректировать по мере необходимости
	2.Овладение методикой формирования состояния	Разработать режим соревновательного дня,

	готовности к соревнованиям	опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки, корректировать по мере необходимости
	3.Разработать комплекс настраивающих мероприятий	Опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки, корректировать по мере необходимости
	4.Совершенствование методики саморегуляции психических состояний, формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Совершенствование в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях (прикидки, учебно-подготовительные соревнования)
<b><u>3.Соревновательный</u></b>	1.Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к соревнованиям и достижением	Объективная оценка качества тренировочной работы, реальной готовности занимающегося, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи
	2.Мобилизация сил на достижение спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния к участию в соревнованиях
	3.Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановки задач на будущее, отвлекающие, восстановительные мероприятия

### **Воспитательная работа**

Воспитание — целенаправленное формирование личности в целях подготовки её к участию в общественной и культурной жизни в соответствии с социокультурными нормативными моделями. Воспитательная работа должна проводиться повседневно, в процессе учебно-тренировочных занятий, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, а также в свободное от занятий время.

К воспитательным средствам можно отнести: лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство тренера; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия: регулярное подведение итогов физкультурно-спортивной деятельности занимающихся; проведение тематических праздников; встречи со спортсменами; экскурсии, оформление спортивных стендов и газет, показательные выступления перед родителями и т.п.



## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### 5.1. Структура и принципы построения тренировочных занятий.

**Учебно-тренировочное занятие** состоит из 4 составных частей – вводной, подготовительной, основной, заключительной.

#### *Вводная часть.*

Задача: организовать внимание группы и умеренно разогреть организм занимающихся.

Средства: строевые упражнения, челночный бег, бег, упражнения в движении.

Подготовительная часть.

Разминка предназначена для ускорения кровообращения в организме, подготовке мышц и суставов к активной физической деятельности и повышения температуры тела. Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:

- ускорение обмена веществ в организме, подготовка различных систем организма к более активной физической деятельности;
- ускорение кровообращения и обострение чувствительности нервной системы обеспечивают повышенную рефлекторную возбудимость;
- разнообразные упражнения на растяжку повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов;
- развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

#### *Основная часть.*

Основная часть тренировки включает в себя изучение базовой техники выполнения движений. Интенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности занимающихся.

Основная часть тренировки должна состоять из пяти важнейших элементов:

- краткое изучение техники;
- развитие скорости;
- развитие силы;
- развитие выносливости;
- взаимосвязь перечисленных выше качеств.

Новые технические движения изучаются в начале занятия, когда наиболее обострено внимание учащихся, нет физической усталости. Только в этом случае учащиеся смогут наиболее качественно отработать новую технику. После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

#### *Заключительная часть.*

Заключительная часть способствует возвращению организма занимающегося в то состояние, в котором он находился до занятия. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжку мышц и не торопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам

избавиться от накопившегося в них напряжения. Заключительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

## 5.2. Принципы, средства, методы подготовки

Каждое тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении **принципов**:

1. Общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;
2. Спортивные: направленности к спортивным достижениям, непрерывности тренировочного процесса, максимальности и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

Основным **средством** подготовки являются физические упражнения.

Основные **методы**, используемые при проведении занятий аэробикой: фронтальный, поточный, игровой, в форме круговой тренировки.

## 5.3. Методические указания по проведению контрольных нормативов

Нормативы считаются выполненными, если не менее 70% показателей соответствуют норме.

### Тесты по общей физической подготовке

Тесты	Показатель	Возраст			Методические указания
		6-8 лет	9-13 лет	14-18 лет	
<b>1.Сила</b>					
а) упражнение для мышц брюшного пресса /сестль-лечь, количество раз за 30 сек/	уд хор отл	6-9 10-12 12-14	12-14 15-17 18-20	15-17 18-20 21-23	Руки скрещены перед грудью, локти прижаты к грудной клетке. Колени согнуты до 90 градусов, стопы на полу в 30-35 см от ягодиц. Выполняется попарно.
б) Отжимание/ количество раз/	уд хор отл	2-3 4-5 6 и >	4-5 6-7 8 и >	8-9 10-11 12 и >	Колени касаются пола, стопы подняты кверху. Отжиматься до полного выпрямления рук, сохраняя туловище прямым.

<b>2.Гибкость</b>					
а) шпагат на правую ногу б) шпагат на левую ногу в) поперечный шпагат	уд.	10-12 см от пола			а) Ноги полностью вытянуты; колено передней ноги смотрит в потолок, задней в пол. Тазобедренный сустав не развернут. б) Ноги полностью вытянуты в стороны, касаются пола по всей своей длине; корпус прямой; недопустимы дополнительные покачивания.
	хор.	3-5 см от пола			
	отл.	0 см от пола			
<b>3.Прыгучесть.</b>					
Прыжок «группировка» (вертикальный прыжок)	уд.	≥ 12 см	≥ 12 см	≥ 12 см	Выполняется толчком двух ног, в котором ноги сгибаются и подтягиваются как можно ближе к груди; приземление - ноги вместе.
	хор.	≥ 15 см	≥ 15 см	≥ 15 см	
	отл.	≥ 30 см	≥ 30 см	≥ 30 см	
<b>4.Равновесие.</b>					
«Ласточка» (удержать за количество секунд)	уд.	3 сек.	5-7	8-10	Тело выпрямлено и наклонено вперед до горизонтального положения, свободная нога поднята назад и составляет прямую линию с туловищем, параллельную полу
	хор.	5 сек	8-10	10-12	
	отл.	7 сек	10-12	12 -15	

#### **5.4. Рекомендации по составлению программ соревнований**

##### Перечень допустимых (разрешенных) упражнений:

1. *Отжимание на двух руках.* Упражнение выполняется в упоре лежа, грудная клетка опускается вниз до расстояния 10см от пола или ниже, в тоже время тело сохраняет прямое положение.

2. *Упор на руках (ноги врозь, вместе).*

3. *Упор на руках, прямые ноги подняты перед собой и не касаются пола.*

4. *Горизонтальный упор.* Горизонтальное равновесие, при котором тело принимает горизонтальное (прямое) положение с опорой на локти.

5. *Прыжки с приземлением на две ноги.* Прыжок в группировке, прыжок с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в положении группировки, прыжок с разведением ног в поперечный шпагат, прыжок с двух ног с быстрым

разведением ног в воздухе в поперечный шпагат, прыжок ноги врозь («страддл»), прыжок с поворотом (не более 360 градусов).

6. *Продольные шпагаты.* Шпагаты в положении сидя на полу, ноги разведены в стороны, продольные шпагаты с изменением положения туловища, шпагаты в положении сидя на полу, когда одна нога вытягивается вперед, а другая назад с сохранением вертикального положения туловища, выполняемые в положении лежа на спине или животе.

7. *Поперечный шпагат с изменением положения туловища.* Шпагат в положении сидя на полу с разведением ног врозь, выполняемый в положении лежа на спине или животе.

8. *Амплитудные махи ногами.* Амплитудный мах ногой начинается с невысокого подскока или шага вперед, при этом нога поднимается как минимум до уровня талии. Может выполняться вперед и в сторону.

9. *Прыжки «ноги врозь - ноги вместе».* Прыжок выполняется из положения стоя ноги вместе в стойку ноги врозь, а затем прыжком ноги возвращаются в исходное положение.

10. *Падение в упор лежа на согнутых руках.* Выполняется из положения стоя. Тело должно быть вытянутым во время всего элемента.

Перечень запрещенных упражнений и движений, которых следует избегать в связи с повышенной травмоопасностью.

1. *Глубокие приседания,* когда угол в коленном суставе оказывается меньше 90 град. (большое давление на колено). Заменить неглубоким приседанием.

2. *Глубокие круговые движения туловищем.* Высокое давление на позвонки в позвоночнике. Выполнять движения с небольшой амплитудой и невысокой скоростью, поддерживая корпус руками.

3. *Глубокие наклоны в сторону без опоры из положения стоя.* Большое давление на поясничный отдел позвоночника, косые мышцы живота и широчайшую мышцу спины заменить на неглубокие боковые наклоны, когда рука находится на бедре, колени согнуты.

4. *Быстрые круговые движения головой или переразгибания в шейном отделе.* Может произойти защемление нервов или растяжение связок шеи. Заменить на медленные движения с небольшой амплитудой.

5. *Резкие скручивания позвоночного столба.* Может произойти смещение позвонков или защемление нервов.

6. *Любые резкие и рывковые (баллистические) движения руками и ногами,* например махи прямой ногой выше, чем на 90 град. Вызывают большое давление на поясничный отдел позвоночника, также могут быть травмированы мышцы, связки или сухожилия ног. Маховые неконтролируемые движения являются очень травмоопасными.

7. *Подъем и опускание обеих выпрямленных ног из положения лежа.* Происходит переразгибание в поясничном отделе, так как мышцы пресса у большинства людей не достаточно силы, чтобы удерживать поясницу прижатой к полу. Заменить на подъем одной ноги, одновременно вторую согнуть в колене.

8. *Переход из положения лежа в положение сидя с выпрямленными ногами.* Большая нагрузка на поясничный отдел позвоночника. При подъеме обхватите согнутое колено одной ногой или держитесь за бедро.

При растяжке также могут быть опасны:

- «Шпагат» - травмируются мышцы и связки ног.
- «Поза барьериста» - большая нагрузка на коленный сустав.
- Движения типа «березка» или «плуг», когда в положении лежа прямые ноги забрасываются за голову или удерживаются вертикально вверх - большое давление на шейный отдел позвоночника и связки позвоночного столба.
- Движение «кобра», т.е. глубокое сгибание позвоночника назад из положения лежа на животе, опираясь на выпрямленные руки – большое давление на поясничный отдел позвоночника. Заменить на подобное движение с опорой на согнутые в локтях руки.

Также не рекомендуется:

- слишком большое количество повторов с упором на одну ногу;
- слишком быстрая смена направлений;
- длительное нахождение на верхних частях ступней (на носках);
- длительная работа руками над головой.

Тренеру необходимо напоминать занимающимся о соблюдении правильного положения корпуса при занятиях фитнес-аэробикой. Комментарии тренера должны быть примерно такие:

- колени расслаблены и слегка согнуты;
- вся стопа стоит на полу;
- нейтральное положение таза, т.е. живот втянут, таз направлен вперед;
- лопатки сведены вместе;
- плечи опущены вниз;
- когда включается работа рук, они должны находиться все время в поле зрения, чтобы избежать переразгибания в плечевом суставе.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие, М.,ООО УИЦ ВЕК, АНО ОЦ Академия фитнеса,2006г.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте - М.: Физкультура и спорт,1977г.
3. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Ритмические упражнения, хореография, игры, методическое пособие, М.:Дрофа,2004г.
4. Ивлев М.П., Котов П.И., Мякинченко Е.Б. Аэробика., Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
5. Л. Френсис, Методика проведения оздоровительной аэробики М., 1992г.
6. Лечебная физическая культура. Учебник для институтов физической культуры, 1982 г.
7. Лисицкая Т., Сиднева Л., Аэробика, теория, методика, М., 2002 г.
8. Люйк Л.В., Айзятуллова Г.Р., Солодяников О.В. Методы конструирования комбинаций на уроке по оздоровительным видам аэробики: Учебно-методическое пособие. – СПб: НГУФК,СиЗ им П.Ф.Лесгафта, 2009.
9. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 5-е издание.– М.: «Просвещение», 2008.
10. Под ред Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий». – М.: «СпортАкадемПресс», 2002.
11. Рукаберг Н.А. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., СигналЪ. 2000г.
12. Спортивная аэробика в школе - М.: СпортАкадемПресс, 2002.-84с. (Физическая культура и спорт в школе).
13. Титова Т.М. Аэробика: планирование уроков//Спорт в школе. – 2007.-№3.
14. Фитнес-аэробика. Примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ Г.А. Зайцева и др. – М., 2009.
15. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология М.: Просвещение, 1988г.
16. Щербакова Н.А. Применение восстановительных средств в процессе управления учебно-тренировочным процессом квалифицированных гимнасток К.:КГИФК,1988