МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР» ГОРОДА ИРКУТСКА (МКУ ДО «СШ «ЛИДЕР» Г. ИРКУТСКА)

ПРИНЯТА	УТВЕРЖДАЮ:
на заседании тренерского совета	Директор
МКУ ДО «СШ «Лидер» г. Иркутска	МКУ ДО «СШ «Лидер» г. Иркутска
тренер-преподаватель	
отделения фитнес-аэробики	
_____ / Лепин О.С /	_____ Д.А. Эверт
«31» мая 2023 г.	«31» мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 947)

Сроки и этапы реализации программы:

1. этап начальной подготовки – 3 года;
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

г. Иркутск
2023 г.

Содержание.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …….. 3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ…….. 3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки…… 3
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…… 4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющие при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…… 4
2.4. Годовой учебно-тренировочный план……. 7
2.5. Календарный план воспитательной работы…… 8
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……..... 11
2.7. Планы инструкторской и судейской практики…… 13
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств…….. 15
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ……..... 16
3.1. Требования к результатам прохождения Программы…… 16
3.2. Оценка результатов освоения Программы…….. 17
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки…….. 18
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»…….. 23
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки…… 23
4.2. Учебно-тематический план…….. 29
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ 33
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 33
6.1. Материально-технические условия реализации Программы…… 33
6.2. Кадровые условия реализации Программы…… 36
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы…… 36

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах «хип – хоп», «хип - хоп - большая группа» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 947 (далее – ФССП).

Целью Программы является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа предусматривает следующие задачи:

- вовлечение максимального количества детей и подростков в систему спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»;
- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;
- формирование навыков в области судейской и инструкторской деятельности в избранном виде спорта;
- формирование теоретических знаний по основам физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд города Иркутска по виду спорта «фитнес-аэробика».

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	8
Учебно-тренировочный этап	4-5	10	6

(этап спортивной специализации)			

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

- Учебно-тренировочные занятия.

Реализуются в трех направлениях – групповые тренировочные занятия, сформированные с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях; самостоятельные тренировочные занятия по индивидуальным планам спортивной подготовки.

- Учебно-тренировочные мероприятия.

Направлены на подготовку к спортивным соревнованиям и отражают специальные учебно-тренировочные мероприятия по восстановлению, медицинскому обследованию, мероприятия в каникулярный период и иные формы работы с занимающимися (см. таблицу 3).

- Спортивные соревнования.

Проходят в трех видах – контрольные, для оценки навыков за спортивный период либо учебный год, отборочные, с целью отбора на спортивные соревнования или на следующий этап спортивной подготовки, основные, соответственно для повышения спортивного мастерства. При направлении обучающихся на спортивные соревнования учитываются следующие требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фитнес-аэробика»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

- организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки представлен в таблице 4.

- Тренировочные занятия и мероприятия по судейской и инструкторской практике.

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количеству суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации		
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	2	2	3
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		8		6	
1.	Общая физическая подготовка (час)	141	187	175	211
2.	Специальная физическая подготовка (час)	78	104	162	189
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	62	73
4.	Техническая подготовка (час)	56	75	125	146
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	25	33	50	50
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	3	4	13	15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	9	13	37	44
	Общее количество часов в год	312	416	624	728

Годовой учебно-тренировочный план представляет собой часовую нагрузку по предметным областям на всех этапах спортивной подготовки. План составлен в соответствии с объемом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение №2 ФССП по виду спорта «фитнес-аэробика» от 9 ноября 2022 года № 947) из следующего расчета недельной нагрузки:

- начальный этап до года/свыше года – 6/8 часов,

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет/свыше трех лет – 12/14 часов,

и средних показателей соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение №5 ФССП по виду спорта «фитнес-аэробика» от 9 ноября 2022 года № 947).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса

		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, диспуты, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	«В мире справедливых и чистых результатов» – комплекс мероприятий направленных на знакомство спортсменов этапа начальной подготовки с миром допинга, его влияния на спортивную карьеру спортсмена, здоровье и самочувствие. В комплекс могут входить такие формы работы как теоретические занятия, игры, викторины, веселые старты и эстафеты, родительские собрания.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	• Теоретические занятия можно проводить в форме антидопинговой викторины или интеллектуальной игры по освещаемой теме. • Веселые старты, спортивные эстафеты должны быть направлены на формирование у занимающихся чувства справедливой и честной победы, проявление оптимальных возможностей организма для достижения наивысшего результата без дополнительных средств. • Родительские собрания необходимы для создания здоровой атмосферы вне спортивного зала, улучшение взаимоотношений и взаимопонимания родителей и детей в

			профессиональной спортивной деятельности. • Спортсмены должны быть ознакомлены с лекарственными препаратами, которые озвучены в международном стандарте «Запрещенный список».
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Закон чистых результатов» – план мероприятий, основанный на закреплении и совершенствовании знаний спортсменов о вреде допинга в профессиональной деятельности. Мероприятия могут быть реализованы в формате обучения, семинаров, познавательных информативных встреч, игр и т.д.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	• В рамках мероприятий для спортсменов учебно-тренировочного этапа важным мероприятием в закреплении знаний о допинге будет прохождение онлайн обучения на сайте РУСАДА. • Семинары для спортсменов и (или) тренеров-преподавателей можно проводить в дистанционном и очном форматах, с привлечением спортивных профессоров, спортсменов, врачей и иных специалистов, работающих в сфере спортивных результатов. • С целью закрепления материала можно проводить антидопинговые викторины, игры, совместно оформлять информационные уголки и стенды с возможностью проверить знания. • Важно проводить и различные формы тестирования в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Виды деятельности	Сроки (период) проведения
Судейская подготовка.		
Этап начальной подготовки	- работа с правилами соревнований избранного вида спорта; - знакомство и разбор функций судейской коллегии; - знакомство с требованиями к внешнему виду судьи и его квалификации; - практическая деятельность в процессе учебно-тренировочного занятия в роли заместителя главного секретаря и помощником судей по соревновательным видам аэробики; - прохождение текущего и итогового контроля в области судейской практики.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- работа с правилами соревнований избранного вида спорта; - изучение видеоматериала с анализом действий судейской коллегии; - работа в процессе учебно-тренировочного занятия в роли главного секретаря и арбитрами по Аэробике (разные группы), степ-аэробике, по хип-хопу (разные группы); - работа помощником главного судьи или заместителем главного секретаря на соревновательных мероприятиях локального или местного значения; - прохождение текущего и итогового контроля в области судейской практики.	
Инструкторская практика.		
Этап начальной подготовки	- формирование терминологического словаря; - формирование арсенала игровых и спортивных упражнений для организации самостоятельных занятий;	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-

	- развитие видения технических ошибок с позиции методического обоснования; - формирование педагогических умений в проведении учебно-тренировочного занятия; - знакомство с основами физического воспитания и биомеханики развития физических навыков.	тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- работа с методическими пособиями и материалами по анатомии и биомеханики упражнений избранного вида спорта в процессе теоретических занятий и самостоятельной работы в каникулярный период; - освоение методов организации учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части; - наблюдение за техникой выполнения упражнений спортсменов, анализ допущенных ошибок, методика их исправления; - работа с инвентарем и спортивным оборудованием; - работа в качестве дежурного учебно-тренировочного занятия (подготовка тренировочной площадки и соблюдение чистоты по окончанию занятия).	

План инструкторской и судейской практики составлен в соответствии с учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программы по виду спорта «фитнес-аэробика», ФССП по виду спорта «фитнес-аэробика», правилами избранного вида спорта, методической научной литературой по физическому воспитанию и основам медицинских знаний.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Таблица 9

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Виды и формы мероприятий	Период реализации
1. Медицинские мероприятия.			
Начальная подготовка	1	Первичные и повторные медицинские обследования, медико-педагогические наблюдения, санитарно-гигиенический надзор за условиями проведения занятий.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
	2		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	Повторные, дополнительные и углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогический контроль, санитарно-гигиенический надзор за условиями проведения занятий и соревнований, медицинское обеспечение спортивных соревнований, врачебно-спортивные консультации.	
	4		
	5		
	6		
	7		
2. Медико-биологические мероприятия (назначаются только врачом).			
Начальная подготовка	1	Спортивный массаж, витаминизация, работа на спортивных медицинских тренажерах.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
	2		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	Витаминизация, физиотерапия, локальная прессотерапия, электростимуляция, различные виды ручного и инструментального массажа, гидротерапия.	
	4		
	5		
	6		
	7		

3. Восстановительные средства.			
Начальная подготовка	1	Естественным путем (чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное увеличение объема и интенсивности занятий, проведение занятий в игровой форме, рациональное сочетание игр и упражнений с интервалами отдыха, использование подвижных игр и эстафет, гигиенический душ, ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе).	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки.
	2		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	- Педагогические средства (рациональное построение тренировки, соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха); - гигиенические средства (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание); - психологические средства (внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися); - средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны).	
	4		
	5		
	6		
	7		

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фитнес-аэробика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования);
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фитнес-аэробика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фитнес-аэробика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация обучающихся проводится не реже 1 раза в год. В оценку результатов освоения Программы входит: содержание тренировочного процесса (посещаемость тренировочных занятий), соревновательная деятельность (участие в соревнованиях), состояние технической и физической сторон подготовленности спортсменов.

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технической подготовки, которые проводятся два раза в год – в начале и в конце года.

Перевод занимающихся на следующий год, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности,
- определение специальной физической подготовленности,
- определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года подготовки занимающихся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в группы Т(СС) выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях. Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях, результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке, являются основанием для учета спортивных результатов. Досрочный перевод занимающихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета, на основании выполненного объема подготовки, выполнении установленных контрольно-переводных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4

1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	Количество раз	не менее			
			1			
2.2.	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук	см	не менее		не менее	
			26	30	28	32

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фитнес-аэробика»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	17
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	количество раз	не менее	
			70	100
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение – упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			8	7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй		

		юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы (требования) по технической подготовке.

- Этап начальной подготовки.
  1. Перечислить и продемонстрировать базовые движения стиля Брейк данс.
  2. Перечислить и продемонстрировать базовые движения стиля Локинг.
  3. Рассказать о стилях танца Хип-хоп, Брейк данс, Локинг. Продемонстрировать элемент танца на выбор.
  4. Рассказать, что такое базовые движения в стилях.
  5. Рассказать, что такое музыкальный размер. Простучать 2/4 и 1/8 в 32 такта, пояснить в чем их отличие.
  6. Рассказать, что такое «восьмерка» и «квадрат» в музыке.
  7. Дать определение, что такое сильная доля в музыке. Продемонстрировать на любом музыкальном отрезке.
  8. Рассказать и продемонстрировать, что такое перестроение в «шахматный порядок».
  9. Рассказать и продемонстрировать, что такое перестроение в диагональ.
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования).
  1. Составить вариации на 32 такта, используя следующие базовые движения хип-хоп на правую ведущую и левую ведущую ноги:

а. Раннинг мэн, Крис-кросс, Би-кей-баунс, Хеппи фит;
б. Глайды/Слайды, Вэйвинг, Шамрок, Кэбетч пат;
в. Свой вариант из любых базовых движений.

  2. Составить вариации на 64 такта, используя следующие базовые движения Брейк данс на правую ведущую и левую ведущую ноги:

а. Кик степ, Индиан степ, Ап-рок, Гоу даун;
б. Степ кросс, Кик степ, Сайд степ, Рок Гоу даун;
в. Си-Си, Сикс-степ, Кофе мил, Крис Кросс;
г. Крис Кросс Хук, Фри -степ, Кик аут/Фронт джамп;
д. 8степ/косичка, Зулу спин, Ниньзя, Кик;
е. Крис Кросс, Сайд джамп, Кофе мил, Свайпс.

  3. Придумать вариации на 32 такта, используя следующие базовые движения Локинг:

а. Ап энд лок, Скубиду, Скубот, Поинт.
б. Пейс, Скит э раббит, Хамер, Нии дроб.
в. Альфа, Ранинг мен, Чарль -стоун-стер, Врист-ролс, Сплит.
г. Свой вариант подбора базовых элементов.

Аттестационный тесты (вопросы) по видам подготовки.

- Этап начальной подготовки.
  1. Чем отличается спортивная подготовка от спортивной тренировки?

а. Подготовка является частью тренировки
б. Тренировка является частью подготовки
в. Ничем не отличается

2. Раннинг мен – это:

а. Скользящие шаги в сторону
б. Имитация бега на месте
в. Движение на одной ноге

3. Укажите продолжительность олимпийского цикла подготовки спортсменов в тренировочном процессе.

а. Один месяц
б. Один год
в. Четыре года

4. Какие показатели относятся к показателям физического развития спортсмена?

а. Результаты на соревнованиях
б. Вес и рост спортсмена
в. Результаты, например, в жиме штанги лежа

5. Кебет патч – это:

а. Перешагивание вперед, назад переход
б. Кик ногой, шаг в сторону
в. Работа стопами и прыжки

6. Какие показатели относятся к показателям физической подготовленности спортсмена?

а. Вес и рост спортсмена
б. Результаты, например, в беге на 1 км
в. Умение спортсмена выполнять сложные технические приемы

7. Басс стоп – это:

а. Прыжки с двух ног с характерными движениями руками, имитирующими демонстрацию одежды
б. Двойной кик и прыжок
в. Шаг вперед ногой и возврат ее прямой скользящим движением в исходное положение

8. Где берет свое начало система подготовки спортсменов к Олимпийским играм?

а. В Древней Греции
б. В России
в. В Китае

9. В чем характерные различия понятий «подготовка» и «подготовленность» спортсмена?

а. Термин «подготовка» отражает процесс, а термин «подготовленность» - результат
б. Термин «подготовленность» входит в определение понятия «подготовка»
в. Определение терминов «подготовка» и «подготовленность» схоже и отражает возможности организма спортсмена

- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1. Хеппи фит, это движение, характеризующееся:

а. Прыжками вперед на пятки, возврат и прыжок в сторону на пятку одной ноги и носок другой ноги

б. Прыжками вперед на носки, возврат и прыжок в сторону на пятку и носок

в. Любой комбинацией прыжков на пятки и носки, и на пятку и носок

2. Какой из циклов не входит в структуру тренировочного процесса спортсменов?

а. Олимпийский цикл

б. Моноцикл

в. Микроцикл

г. Мезоцикл

д. Макроцикл

е. Мегацикл

3. Что включают в себя циклы тренировочного процесса?

а. Этапы

б. Периоды

в. Уровни

г. Части

4. Пати машин и Спанч боб – это:

а. Одно и тоже движение, но у него два названия

б. Абсолютно разные движения

в. Движение Спанч боб полностью обратное движению Пати машин

5. Чем отличаются физические качества от физических способностей спортсменов?

а. Физические качества даны спортсмену с рождения, а физические способности создаются искусственно

б. Физические качества создаются в результате тренировки, а физические способности даны спортсмену с рождения

в. Физические качества и физические способности – это одинаковые понятия

г. Эти термины нельзя сравнивать друг с другом

6. Какой из этапов не входит в подготовительный период макроцикла?

а. Общеподготовительный

б. Специально-подготовительный

в. Вспомогательно-подготовительный

7. Какой из периодов тренировочного процесса в спорте называется основным?

а. Предсоревновательный

б. Соревновательный

в. Восстановительный (переходный)

г. Никакой

8. Методики, позволяющие выявить изменение уровня эмоционального возбуждения и отдельных психических функций, характеризующих психическое состояние спортсмена в данный момент, используются для текущих

а. Психологических обследований спортсмена
б. Медико-биологических обследований спортсмена
в. Педагогических исследований
г. Теоретических исследований

9. Какую тенденцию имеет динамика общей физической подготовки (далее – ОФП) в процессе подготовки с повышением уровня квалификации спортсменов?
а. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них не изменяется
б. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них увеличивается
в. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них уменьшается
г. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них отсутствует

10. Тренировочный цикл, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд этапов, периодов, называется:
а. Моноциклом
б. Микроциклом
в. Мезоциклом
г. Макроциклом

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА».

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Хип-хоп – дисциплина, в которой на соревнованиях спортсмены выполняют непрерывную и высокоинтенсивную танцевальную композицию, включающую движения со сложной координацией, различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами, а также акробатические элементы. Уникальность этого вида спорта состоит в исключительной манере исполнения необычных по своему содержанию композиций, выполняемых в достаточно быстром темпе.

Основу хореографии составляют традиционные для хип-хопа стили и «базовые» движения. Соревнования по хип-хопу проводятся по следующим категориям: хип-хоп (группа 5-9 человек и 2 запасных), хип-хоп большая группа (от 10 до 25 человек и 4 запасных). Структура и содержание квалификационных программ по хип-хопу не имеют аналогов в других видах спорта.

Этап начальной подготовки.

- Общая физическая подготовка.

Развиваемые физические качества: гибкость, скоростно-силовые, координация. Работа направлена на разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

1. Упражнение на координацию движений (равновесие).
2. Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса (отжимание).
3. Упражнение на развитие силы мышц ног («пистолет»).

4. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса (скручивание, обратное скручивание, «велосипед»).

5. Упражнение на развитие выносливости в прыжках. Выполняются прыжки через препятствие (скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см).

6. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости. Бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом назад, галоп.

7. Упражнение на развитие подвижности в тазобедренных суставах.

8. Упражнение на развитие силы спины («лодочка»).

9. Упражнения на развитие выносливости: бег.

10. Упражнения на развитие гибкости: растяжка на все группы мышц.

- Специальная физическая подготовка.

Передвижение в позиции «мостик», стойка на руках возле стены, стойка на голове, передвижение «крабиком», парное упражнение «тачка», прыжки с перемещением с одной ноги на одну - «бочка», прыжки со скакалкой.

- Техническая подготовка.

Таблица 12

Хип-хоп	Локинг	Брейк Данс	Акробатика
Начальный этап, 1 год обучения (не предусматривается соревновательная деятельность).			
1. Раннинг мэн 2. Крис-кросс 3. Би-кей-баунс 4. Хеппи фит 5. Кач-баунс 6. Шамрок 7. Кэбетч патч 8. Барт симсон 9. Стив мартин 10. Басс-стоп 11. Кик 12. Пати машин 13. Джамп 14. Вэйвинг 15. Кик степ	1. Ап энд лок 2. Скубиду 3. Скубот 4. Поинт 5. Пейс 6. Скит э раббит 7. Хамер 8. Нии дроб 9. Альфа 10. Ранинг мен 11. Врист-ролс 12. Фанковый кач 13. Рок-стеди	*Топ Рок:* 1. Индиан степ 2. Степ кросс 3. Ап-рок 4. Кик степ 5. Сайд степ *Фут ворк:* 1. Хук 2. Сикс степ 3. Фри степ 4. 8степ / косичка 5. Си-Си 6. Крис-кросс 7. Кик аут	1. Кувырок вперед 2. Кувырок назад 3. Стойки на руках 4. Переворот боком или «колесо» 5. Равновесия 6. «Мост» 7. Шпагаты 8. Переворот вперед
Начальный этап, 2 год обучения (участие в соревновательной деятельности возможно).			
1. Раннинг мэн 2. Крис-кросс 3. Би-кей-баунс 4. Хеппи фит 5. Кач-баунс 6. Шамрок 7. Кэбетч патч 8. Барт симсон	1. Ап энд лок 2. Скубиду 3. Скубот 4. Поинт 5. Пейс 6. Скит э раббит 7. Хамер 8. Нии дроб	*Топ Рок:* 1. Индиан степ 2. Степ кросс 3. Ап-рок 4. Кик степ 5. Сайд степ 6. Гоу даун 7. Рок гоу даун	1. Кувырок вперед 2. Кувырок назад 3. Стойки на руках

9. Стив мартин 10. Басс-стоп 11. Кик 12. Пати машин 13. Джамп 14. Краб 15. Джек ин вэ бокс 16. Гуд фуд / Джеймс Браун 17. Глайды/Слайды 18. Вэйвинг 19. Кик степ 20. Чарль степ	9. Альфа 10. Ранинг мен 11. Чарль-стоун-стер 12. Врист-ролс 13. Сплит 14. Слэп/Гивми-файв 15. Фанковый кач 16. Лео-вок 17. Рок-стеди 18. Скуби-вок 19. Скуби-хоп	*Фут ворк:* 1. Хук 2. Сикс степ 3. Фри степ 4. 8степ/косичка 5. Си-Си 6. Зулу спин 7. Ниндзя 8. Кик 9. Крис-кросс 10. Кик аут /Фронт джамп 11. Сайд джамп 12. Кофе мил 13. Свайпс	4. Переворот боком или «колесо» 5. Равновесия 6. «Мост» 7. Шпагаты 8. Переворот вперед 9. Прыжок из стойки на руках (курбет) 10. Рондат

- Тактическая подготовка.

Поскольку соревновательная деятельность на данном этапе не предусматривается, тактическая подготовка сводится к тренировке выполнения заданных комбинаций и элементарных перестроений.

Для постановки соревновательной танцевальной программы, тренер-преподаватель:

1. Посещает с детьми соревнования в своем городе в качестве зрителей.
2. Просматривает видео с соревнований, проводимых за пределами города, поясняет разницу.
3. Создает мотивацию, укрепляет желание.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его танцевальная техника отвечала требованиям дисциплины, была стабильна, вариативна, обладала минимальной тактической информативностью для соперника. Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатом, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности. Необходимо владеть помехоустойчивостью, независимостью от соревновательных условий, функционального и физиологического состояния спортсмена. Требуется регулярное участие в соревнованиях и повышение объема нагрузок.

- Общая физическая подготовка.

Развиваемые физические качества: гибкость, скоростно-силовые, координация. Работа направлена на разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

1. Упражнение на координацию движений (равновесие).
2. Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса (отжимание).
3. Упражнение на развитие силы мышц ног, в том числе с отягощением.

4. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса (скручивание, обратное скручивание, «велосипед»).

5. Упражнение на развитие выносливости в прыжках. Выполняются прыжки через препятствия серией по 10-15 прыжков в течение минуты без остановки.

6. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости. Бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом назад, галоп.

7. Упражнение на развитие подвижности в тазобедренных суставах.

8. Упражнение на развитие силы спины («лодочка»), в том числе с отягощением.

9. Упражнения на развитие выносливости: бег (кросс).

10. Упражнения на развитие гибкости: растяжка на все группы мышц.

11. Статические упражнения (планка).

12. Гиперэкстензия.

- Специальная физическая подготовка.

Передвижение в позиции «мостик», стойка на руках возле стены, стойка на голове, передвижение «крабиком», парное упражнение «тачка», прыжки с перемещением с одной ноги на одну – «бочка», прыжки со скакалкой.

- Техническая подготовка.

На данном этапе соревновательная деятельность становится целью тренировочного процесса. «Базовые» движения основных стилей хип-хопа изучены, и на последующих этапах работа идет над скоростью их выполнения, точностью и вариативностью. Формирование умения «понимать» музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с аудио-сопровождением.

Таблица 13

Хип-хоп	Локинг	Брейк Данс	Акробатика
1. Раннинг мэн 2. Крис-кросс 3. Би-кей-баунс 4. Хеппи фит 5. Кач-баунс 6. Шамрок 7. Кэбетч патч 8. Барт симсон 9. Стив мартин 10. Басс-стоп 11. Кик 12. Пати машин 13. Джамп 14. Краб 15. Джек ин вэ бокс 16. Гуд фуд / Джеймс Браун 17. Глайды/Слайды	1. Ап энд лок 2. Скубиду 3. Скубот 4. Поинт 5. Пейс 6. Скит э раббит 7. Хамер 8. Нии дроб 9. Альфа 10. Ранинг мен 11. Чарль-стоун-стер 12. Врист-ролс 13. Сплит 14. Слэп/ Гивми-файв 15. Фанковый	*Топ Рок:* 1. Индиан степ 2. Степ кросс 3. Ап-рок 4. Кик степ 5. Сайд степ 6. Гоу даун 7. Рок гоу даун *Фут ворк:* 1. Хук 2. Сикс-степ 3. Фри-степ 4. 8степ/косичка 5. Си-Си 6. Зулу спин 7. Ниньзя 8. Кик 9. Крис Кросс	1. Кувырок вперед 2. Кувырок назад 3. Стойки на руках 4. Переворот боком или «колесо» 5. Равновесия 6. «Мост» 7. Шпагаты 8. Переворот вперед 9. Прыжок из стойки на руках (курбет) 10. Рондат 11. Бланж вперед 12. Темп вперед 13. Сальто

18. Вэйвинг 19. Кик степ 20. Чарль степ	кач 16. Лео-вок 17. Рок-стеди 18. Скуби-вок 19. Скуби-хоп	10. Кик аут /Фронт джамп 11. Сайд джамп 12. Кофе мил 13. Свайпс	

- Тактическая подготовка.

Поскольку соревнования бесконтактные и не игровые, тактика сводится к тренировке сознания в процессе выполнения поставленной соревновательной программы, используя алгоритмический вид тактической подготовки. Он предусматривает набор действий, которые в свою очередь должны осуществляться в строго запланированной очередности. Все действия идут по заданному плану, а упор делается на физическое развитие. Тренируем концентрацию и стабильность выполнения танцевальных и акробатических элементов. Задачей подготовки будет заучивание танцевальных элементов, их соединений и переходов по рисункам.

В итоге группа спортсменов должна уметь выражать свои эмоции и теоретические знания в движениях.

Поскольку постановка соревновательной танцевальной программы начинается за несколько месяцев до первых соревнований в году, тренер-преподаватель с группой спортсменов делает систематический анализ работы соперников путем просмотра и разбора видео своего выступления и соперников с соревнований, разбивая на этапы:

1 этап – до начала постановки программы при выборе композиции, стилей, возможности выполнения элементов спортсменами;

2 этап – в процессе постановки программы;

3 этап – в конечной части постановки программы;

4 этап – после каждого выступления группы.

Психологическая подготовка (на все этапы спортивной подготовки).

Психологическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Для психологической подготовки спортсменов используются:

- Мобилизирующие средства и методы. Направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относятся такие словесные средства как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация» – это активизация психических и/или психофизиологических сил организма спортсмена для выполнения двигательных действий в тренировочном

или соревновательном процессах), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия как возбуждающий вариант акупунктуры (воздействие на болевые или нервные точки), возбуждающий массаж.

- Корригирующие средства. Обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеровоздействия. Ими могут быть различные варианты сублимации

(мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

- Релаксирующие средства. Направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

- Психолого-педагогические средства. Относятся к компетенции не только психолога, но и тренера-преподавателя, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную стороны спортсмена. Умелое использование слова – важнейшее средство психической подготовки.

- Психофизиологические средства. Физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

- Приемы произвольной саморегуляции. Направлены на снижение мышечного напряжения. По способу применения такими приемами могут быть самовнушение, двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки – детальное представление выполняемого упражнения).

4.2. Учебно-тематический план.

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	*Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:*	*≈ 120/180*		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	*Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/ свыше трех лет обучения:*	*≈ 600/960*		
	Роль и место физической культуры в	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.

	формировании личностных качеств			Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика» «хип-хоп», «хип-хоп – большая группа», относятся:

- особенности вида спорта «фитнес-аэробика» и его спортивных дисциплин;
- особенности реализации программы в соответствии с этапом спортивной подготовки и спортивными дисциплинами вида спорта «фитнес-аэробика», по которым осуществляется спортивная подготовка;
- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика» при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;
- соответствие возраста обучающихся установленному возрасту в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- обязательное соблюдение требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фитнес-аэробика», в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер» города Иркутска в рамках реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «фитнес-аэробика» предоставляет следующее материально-техническое обеспечение:

- тренировочные зал хореографии, зал аэробики и спортивный зал с раздевалками, душевыми и медицинским кабинетом в физкультурно-оздоровительном комплексе с плавательным бассейном по адресу г. Иркутск, бульвар Рябикова, строение 48;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (см. таблицу 15);
- спортивную экипировку, в том числе и передаваемую в личное пользование (см. таблицу 16);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска информационная	штук	1
2.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	20
3.	Коврик гимнастический	штук	16
4.	Мат гимнастический	штук	10
5.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
6.	Музыкальный центр	комплект	1
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
8.	Рулетка 30 м металлическая	штук	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	20
10.	Скамейка гимнастическая	штук	5
11.	Станок хореографический	комплект	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Степ-платформа	штук	16

Таблица 16

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Футболка	комплект	на обучающегося	-	-	2	1
6.	Шорты спортивные	комплект	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

С целью реализации полноценного высокоэффективного процесса спортивной подготовки в рамках дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, профессиональная деятельность муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер» города Иркутска базируется на определенных кадровых условиях:

- Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фитнес-аэробика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).
- Соответствие уровня квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.
- Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационные образовательные ресурсы.

В работе с обучающимися применяются:

- компьютеры, проекторы и экраны для демонстрации видеоматериала, различных изображений, проведение викторин и интеллектуальных игр;
- учебники по физической культуре, основам медицинских знаний, анатомии и физиологии человека;
- интернет-ресурсы (прохождение онлайн-тестирования в различных направлениях деятельности спортсменов, изучение курсов или посещение образовательных порталов);
- работа с приглашенными специалистами из различных сфер спортивной подготовки обучающихся.

В профессиональной деятельности тренера-преподавателя применяются:

- методические пособия, конспекты занятий, программы по видам спорта, нормативно-правовая база в области физической культуры и спорта;

- участие в онлайн конкурсах, конференциях, семинарах, прохождение курсов повышения квалификации.

Перечень информационно-методического обеспечения.

Литературные источники:

1. Гайворонский И. В. Анатомия и физиология человека: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования. 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2011.
2. Григорьянц И. А. Проблема готовности и организации предсоревновательной подготовки в гимнастике. – Рос. гос. акад. физ. Культуры / Теория и практика физической культуры: 2001.
3. Дюжина С. А. Инновационная методика поэтапного обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры; автореф. дис. канд. пед. наук. – Смоленск: 2007.
4. Еремина Е. А. Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделирование предсоревновательной подготовки акробатов высокой квалификации: автореф. дис. канд. пед. наук. – Краснодар: 2002.
5. Журавина М.Л. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. – Москва: ACADEMIA, 2001.
6. Лемешева С. Г. Гимнастика: учебное пособие. Часть 1. – Хабаровск: 2004.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. – Москва: Федерация аэробики России, 2002.
8. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие. – Москва: Федерация аэробики России, 2003.
9. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ. – Москва: Просвещение, 1991.
10. Менхейн О. В., Менхейн А. В. Комбинированные и комплексные упражнения: учебное пособие; МГАФК. – 2-е изд. – Малаховка: 2006.
11. Мякинченко Е.Б. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002.
12. Низкодубова С.В., Каюмова Е.А., Легостин С.А., Мастеница Э.И. Основы медицинских знаний: Учебное пособие. – Томск: Центр учебно-методической литературы ТГПУ, 2003.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.
14. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений. – Москва: Владос, 2003.
15. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1984.
16. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. 2-е изд., доп. – Москва: Физкультура и спорт, 2000.

17. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – Москва: Терра-Спорт, 2000.

18. Правила вида спорта «фитнес-аэробика», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 января 2022 г. № 56.

19. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденная приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1233.

20. Сомкин А.А. Спортивная аэробика: классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: монография. – Санкт-Петербург: Изд-во СПбГАФК, 2001.

21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденный Приказом Минспорта России № 947 09 ноября 2022 года.

Список интернет–ресурсов:

1. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: www.wada-ama.org
2. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: www.olympic.org
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»: www.lib.sportedu.ru
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.roc.ru
6. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: www.rusada.ru
7. Официальный сайт федерации фитнес-аэробики России: https://ffarsport.ru