



Федерация фитнес-аэробики России



БУКЛЕТ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

БУКЛЕТ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ
И РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Фитнес-аэробика – это динамичный вид спорта и захватывающее зрелище для детей и взрослых, завоевавший популярность в нашей стране и во всем мире благодаря органичному соединению спорта и искусства, единства движения и музыки. Сегодня фитнес-аэробика - самый массовый неолимпийский вид спорта и входит в десятку самых востребованных в России видов спорта.

Справочно о Федерации фитнес-аэробики России

Федерация аэробики России была зарегистрирована в 1991 году. С 2007 года она носит название Общероссийской общественной организации «Федерация фитнес-аэробики России» (ФФАР).

Основными целями деятельности ФФАР являются развитие и пропаганда фитнес-аэробики, организация и проведение спортивных мероприятий, подготовка спортсменов-членов сборных команд по фитнес-аэробике.

ФФАР является официальным представителем Международной Федерации спорта, аэробики и фитнеса FISAF international в России.

ФФАР аккредитована Министерством спорта Российской Федерации Приказ об аккредитации № 496 от 3 июня 2022 г. Фитнес-аэробика сегодня развивает пять аккредитованных спортивных дисциплин: аэробика, аэробика пять человек, степ-аэробика, хип-хоп и хип-хоп большая группа.

График мероприятий и соревнований, проводимых Федерацией, включен в Единый календарный план Министерства спорта Российской Федерации.

Президент ФФАР - Полухина Татьяна Григорьевна, кандидат педагогических наук, Мастер спорта СССР по художественной гимнастике, член Экспертного совета по физической культуре и спорту при Комитете по социальной политике Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации; председатель Общественного совета по проведению независимой оценки качества условий оказания услуг при Департаменте спорта города Москвы; член Наблюдательного совета Международной федерации, спорта, аэробики и фитнеса FISAF International.



ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Фитнес-аэробика универсальна, доступна, привлекательна и является эффективным средством физического воспитания, содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию детей и молодежи, укреплению здоровья, привлечению подрастающего поколения к систематическим занятиям ФК и С, их личностному и профессиональному самоопределению.

Фитнес-аэробика предлагает современным детям многообразие двигательных действий, высокую позитивную эмоциональность, увлекательную познавательную и творческую деятельность, здоровый образ жизни, спортивные достижения.

В процессе занятий фитнес-аэробикой выполнение общеразвивающих и специальных сложно координационных упражнений и технических действий обеспечивает эффективное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы). Связь физических способностей с умственным развитием положительно влияет на развитие психических процессов (внимания, мышления, памяти, восприятия и воображения).

Фитнес-аэробика является средством выявления, поддержки и сопровождения одаренных детей в области физической культуры и спорта.



ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК СПОРТ

Фитнес-аэробика — это официально зарегистрированный вид спорта, имеющий свои правила, регламент проведения соревнований.

Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики и впитала в себя самые популярные и современные направления: классическую аэробику, степ-аэробику, хип-хоп-аэробику.

Фитнес-аэробика — это достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта, но в нем отсутствуют рискованные и травмоопасные элементы.

Композиции в фитнес-аэробике формируются из танцевальных и силовых упражнений, основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности. В этом виде спорта оцениваются красота, гармония и совершенство.

Поэтому соревновательные композиции — это настоящие спектакли с уникальными постановками и костюмами.

Фитнес-аэробика, как вид спорта, не требует дорогостоящего оборудования и экипировки, подходит для занятий в любом возрасте, с разным телосложением и уровнем физической подготовки.





ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Фитнес-аэробика, как средство физического развития, имеет оздоровительную направленность, комплексно воздействует на органы и системы растущего организма, формирует правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия.

Регулярные занятия фитнес-аэробикой увеличивают аэробные возможности организма, меняют в положительную сторону соотношение жировой и мышечной массы, совершенствуют телосложение, значительно повышают работоспособность и формируют привычку к здоровому, безопасному образу жизни и существованию в социуме.

ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ

Фитнес-аэробика — командный вид спорта, который предполагает единство коллективных и индивидуальных действий и способствует раскрытию коммуникативных навыков, творческих способностей и их разумному использованию как в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, так и в различных жизненных ситуациях. В фитнес-аэробике принято создавать доброжелательную атмосферу на площадке и поддерживать даже команды соперников.

Взаимодействие в коллективе требует собранности, внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Соревновательная деятельность способствует воспитанию у детей пространственной и временной ориентировки, распределенного внимания, периферического зрения.

Тренировочная деятельность тесно связана с воспитательными процессами формирует у детей чувство патриотизма, воспитывает нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность, развитие способности управлять своими эмоциями), что способствует успешной социализации детей в жизни.



ФИТНЕС-АЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА

Федерация фитнес-аэробики России одной из первых разработала модуль для уроков физической культуры, дополнительного образования, школьного спортивного клуба, чтобы сделать занятия физической культурой в образовательных организациях более современными, интересными и привлекательными для современного поколения детей и молодежи.



Модуль «Фитнес-аэробика» разработан во исполнение перечня поручений Президента РФ по итогам заседания Совета по развитию ФК и С Пр-1919, п.3 б) «о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей» и включен в Федеральные основные общеобразовательные программы (ФФОП) для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального основного общего, основного общего и среднего общего образования.

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

На уроках по учебному предмету «Физическая культура» Модуль «Фитнес-аэробика» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по фитнес-аэробике с выбором различных элементов в фитнес-аэробике, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся;

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта, в том числе Модуль «Фитнес-аэробика».

Справочно: В соответствии с ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025) «Организация вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов для освоения обучающимися модулей учебного предмета "Физическая культура" (с учетом возможностей материально-технической базы Организации и природно-климатических условий региона)



ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Модуль «Фитнес-аэробика» может быть реализован в рамках внеурочной деятельности в виде учебного курса, учебного модуля основной образовательной программы. При реализации плана внеурочной деятельности образовательной организацией может предусматриваться использование ресурсов других организаций (в том числе в сетевой форме), включая организации дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, организаций (в том числе в сетевой форме), включая организации дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, осуществляющих лицензированную образовательную деятельность и обладающие необходимыми ресурсами.



Справочно: В соответствии с ФГОС внеурочная деятельность является неотъемлемой и обязательной частью основной общеобразовательной программы. Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации основной образовательной программы определяет образовательное учреждение.



ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности направлено на приобщение подрастающего поколения к регулярным занятиям физической культурой, вовлечение в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, на развитие физического, интеллектуального, духовно-нравственного и патриотического воспитания, а также выявление одаренных детей, готовых продолжить свою тренировочную и соревновательную деятельность в спортивных школах или дальнейшее обучение в профессиональных образовательных организациях. В физкультурно-спортивной направленности дополнительные общеобразовательные программы подразделяются на дополнительные общеразвивающие программы и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, которые реализуются для детей и для взрослых. Руководители, педагоги школ и спортивные федерации могут совместно реализовывать программы и проекты, в том числе в рамках школьных спортивных клубов, для оценки физических способностей, спортивных интересов обучающихся и их самоопределения в области физической культуры и спорта.

ФИТНЕС-АЭРОБИКА И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Для детей, подростков и молодежи, осваивающих дополнительные общеразвивающие программы и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» в различных образовательных организациях, Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР) в сотрудничестве с региональными федерациями фитнес-аэробики проводит различные физкультурно-спортивные мероприятия:

соревнования: Чемпионаты и Первенства по Федеральным округам Российской Федерации, соревнования ФФАР по фитнес-аэробике, Кубок России, всероссийские соревнования, всероссийские учебно-тренировочные мероприятия, Всероссийские соревнования среди студентов (этапы соревнований - от школьного до всероссийского); международные соревнования «МИШКА И МАТРЕШКА»;

мастер-классы, семинары, праздники фитнес-аэробики, конкурсы, флэш-мобы, информационно-презентационные мероприятия с привлечением именитых спортсменов и спортивных специалистов в области фитнес-аэробики, физкультурно-спортивные лагеря для обеспечения непрерывности освоения обучающимися программ спортивной подготовки по фитнес-аэробике

фестивали, например, Московский Фестиваль физической культуры, спорта и фитнеса «Я выбираю спорт!» (на фестивале выступают команды без возрастных ограничений – от 5 лет до 35+).

Лучшие команды по дисциплинам фитнес-аэробики защищают честь России на Международном уровне: Чемпионатах и Первенствах Европы и Мира по фитнес-аэробике и хип-хопу.

КАК РОДИТЕЛЯМ ВЫБРАТЬ ВИД СПОРТА ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА

Когда родители задумываются о приобщении своего ребенка к спорту, первый и самый главный вопрос, который должен задать себе каждый родитель, - какую цель я буду преследовать и какой результат я хочу получить от занятий моего ребенка спортом.

Цель 1 (наиболее распространенная) — это гармоничное развитие личности, включающее физическое, интеллектуальное и социальное развитие ребенка, укрепление его здоровья, увеличение объема двигательной активности;

Цель 3 - это помощь ребенку в воспитании положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества, в оптимальной социализации в обществе через спорт;

Цель 4 — это высшие спортивные достижения, воспитание чемпиона Мира, Олимпийских игр или успешная профессиональная спортивная карьера футболиста/хоккеиста/теннисиста, которая сможет обеспечить безбедную жизнь как самому спортсмену, так и его родителям;

Цель 5 - это престиж того или иного вида спорта (фигурное катание, большой теннис, художественная гимнастика, хоккей) для возможности показать свой достаток в своем окружении и перед друзьями.



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, КАКОЙ ВИД СПОРТА ПОДХОДИТ РЕБЕНКУ, А КАКОЙ - НЕТ?

НА ЧТО РОДИТЕЛЯМ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ?

В первую очередь нужно узнать мнение ребенка, учесть его интересы и физические способности. важно определить предрасположенность ребенка к тому или иному виду спорта в зависимости от тех целей, которые преследуют родители – здоровье, правильное физическое развитие и высокая физическая подготовленность или это успешная профессиональная карьера в спортивной индустрии, или это спорт высших достижений.

Определить предрасположенность ребенка к виду спорта очень важно. На современном этапе развития физической культуры и спорта модернизированы формы, средства и технологии, в том числе дистанционные, разработан инструментарий для оценки физических способностей, спортивных интересов обучающихся, включая автоматизированное интерактивное тестирование; с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и иных особенностей детей.

Примечание: в разные годы жизни ребенка физические качества развиваются неравномерно. Периоды, в которые какое-либо качество развивается наиболее интенсивно, называются сенситивными периодами.



ПРИМЕРЫ

Гибкость развивается абсолютно во всех видах спорта, но особо никак не отражается на телосложении, но гибкость заметна уже с первых лет жизни ребенка. Сенситивный период для развития гибкости: с 5 до 12 лет;

координационные способности обеспечивают сложно-координационные виды спорта - фигурное катание, спортивная и художественная гимнастика, фитнес-аэробика, танцевальный спорт, спортивная акробатика, прыжки в воду, прыжки на батуте. Фундамент сложно-координационных движений закладывается в детском возрасте и требует многолетней регулярной систематической тренировки. Сенситивный период для развития координации - с 7 до 12 лет;

быстрота и скоростные способности выражаются в спринтерских дистанциях в беге, коньках, велоспорте, плавании, в таких видах как футбол, хоккей, бокс, спортивная борьба, фехтование. Наибольший прирост быстроты в результате тренировки наблюдается у детей от 9 до 12 лет, а максимальные значения достигаются в 14-15 лет;

сила востребована в большинстве видов спорта: в легкоатлетических метаниях (копья, диска, молота), толкании ядра, прыжках, в тяжелой атлетике, в различных видах борьбы, в спринтерских дистанциях в беге, коньках, лыжах, велоспорте, плавании. Статическая сила требуются в спортивной гимнастике, в скалолазании. Сенситивный период для развития силы начинается после максимума ростового скачка: с 12 до 17 лет;

выносливость развивается в большей степени во всех циклических видах спорта: стайерские и марафонские дистанции в беге, спортивной ходьбе, велоспорте, лыжных гонках и биатлоне, плавании, конькобежном спорте, спортивном ориентировании, триатлоне. Сенситивные периоды - 7-14 лет.



Если родители хотят отдать ребенка в профессиональный спорт, следует пройти специализированные исследования, которые определяют подходящий вид спорта с учетом таких факторов, как: Возраст; Пол; Темперамент; Интересы; Физическая подготовка; Состояние здоровья.

В последнее время открыто много специализированных центров, где запущены проекты для оказания помощи родителям по выявлению и предрасположенности ребенка к определенным видам спорта. В этих центрах с помощью научно обоснованных методик и технологий проводится комплексное тестирование детей по направлениям - антропометрическое, психофизиологическое, функциональное и спортивное.

Антропометрическое исследование - измерение показателей физического состояния - вес, рост, размер грудной клетки, параметры телосложения и другие физические показатели. На этом этапе специалисты определяют природную (генетическую) предрасположенность к определенному виду спорта.

Функциональное тестирование - определение физических возможностей - (выносливость, равновесие и работоспособность). Без этого исследования есть риск подобрать вид спорта, где ребенок будет переутомляться, что нанесет существенный вред для организма.

Спортивное тестирование - определение уровня физической подготовленности к занятиям спортом, используя ряд физических упражнений с учетом возраста и пола ребенка. В тестирование входят упражнения на скорость реакции, память, внимание, определение темперамента.



По результатам тестов родители получают подробное комплексное заключение с рекомендациями по выбору наиболее подходящих видов спорта. Также в рекомендации будут указаны виды спорта, которые не подходят ребенку в силу различных причин. Эти рекомендации необходимо учитывать при выборе секции.

Родителям следует учесть, что результаты не являются окончательными. Виды спорта следует определять в комплексе.

И если по результатам тестов определенный вид спорта ребенку не рекомендован, а он хочет им заниматься, отговаривать не стоит. И если он почувствует определенный дискомфорт, то всегда сможет сменить вид деятельности.

ВЫБОР СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

Родителям при выборе спортивной секции для ребёнка важно учитывать следующие факторы:

1. Присутствие у ребенка интереса и желания к занятиям спортом и, в частности, фитнес-аэробикой. Важно, чтобы занятия приносили удовольствие, а не были обязанностью.

2. Состояние здоровья - один из главных факторов выбора секции. Практически все спортивные секции в общеобразовательных организациях, центрах, дворцах, реализующие дополнительные образовательные программы физкультурно-спортивной направленности, и спортивные школы запрашивают при поступлении справку об отсутствии противопоказаний к конкретному виду спорта. В процессе выбора секции следует посетить врача-педиатра, возможно и других специалистов (кардиолог, ортопед, ЛОР и др.). Врач проведёт обследование, поможет определиться с направлением, предостережет от ошибок в выборе вида спорта именно для вашего ребенка, т. к. некоторые виды спорта имеют ограничения по здоровью.

3. Учет физической подготовленности и психологических особенностей ребенка (характер, темперамент). Командные виды спорта, в том числе и фитнес-аэробика, оказывают общеукрепляющее воздействие на растущий организм ребенка, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат, развивают скоростно-силовые качества, ловкость и координационные способности, формируют коммуникативные навыки, дисциплинированность, ответственность и способствуют быстрой адаптации в коллективе.

4. Учет расположения организации, в которую родители предполагают водить ребенка. В идеале учреждение должно быть в шаговой доступности от дома, школы, детского сада. Продолжительное время в дороге от дома до секции будет сказываться на утомляемости и работоспособности ребенка. В то же время расположение секции не должно быть решающим, если ребенку не подходит вид спорта или тренеры-преподаватели ближайшей спортивной организации.

5. Учет тренерско-преподавательского состава в организации. Тренер-преподаватель или педагог дополнительного образования должен иметь профессиональное образование и опыт работы с детьми. Квалифицированный специалист использует утвержденную методику занятий с учетом возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей ребенка, знает современные методики физического воспитания и основы спортивной тренировки.

Прежде чем записывать своего ребенка в группу определенного тренера, присмотритесь к проведению тренировок выбранного вами тренера, посетите с ребенком пробное занятие, обязательно пообщайтесь с другими родителями, которые уже достаточно время водят своих детей к данному педагогу, узнайте их мнение и мнение учеников, занимающихся у данного педагога.

В фитнес-аэробике тренерско-преподавательский состав, как правило состоит из тренеров-преподавателей, успешных спортсменов, хореографов, танцоров с дипломом педагога, фитнес-тренера, имеющих аттестацию в спортивной федерации.

Если родители доверили своего ребенка профессионалу, желательно не вмешиваться в работу тренера и не воплощать свои мечты за счет своего ребенка. В фитнес-аэробике родители чаще сами объединяются в команды и выступают на фестивалях и соревнованиях вместе с детьми.

6. Финансовая составляющая вида спорта. Следует помнить, что некоторые виды спорта требуют значительных материальных затрат на экипировку, дополнительные занятия с тренером (фигурное катание, спортивные танцы, теннис, хоккей и т.д.). Если родители не готовы к дополнительным расходам, следует выбирать секции, не требующие специального инвентаря, экипировки и затрат на оплату специализированных помещений для занятий (например, ледового катка, корта).

ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ?

Фитнес-аэробика относится к разряду самых доступных и бюджетных видов спорта. Для тренировок не нужны специальная одежда или экипировка. Подойдут обычные топы, длинные или короткие лосины, удобные комплекты. Главное, чтобы одежда не сковывала движения и хорошо дышала.

Если команда планирует выступать на соревнованиях, важно заранее изучить требования к костюмам. Можно просто подобрать одинаковые купальники, комбинезоны или свободную одежду для хип-хопа.

Выдержка из официальных правил вида спорта «Фитнес-аэробика»:

- костюмы для выступлений в спортивных дисциплинах «аэробика», "степ-аэробика», «аэробика (5 человек)»: обтягивающий комбинезон, обтягивающий костюм из двух частей (топ и брюки), трико, велосипедные брюки, высокие носки, легинсы; необходимо наличие специальной обуви для аэробики или кроссовок;
- костюмы для выступлений в спортивных дисциплинах «хип-хоп»: брюки, шорты, бриджи, юбки; рубашки, футболки, кофты, свитера, пиджаки, жилеты, топы; обувь: кроссовки, кеды; аксессуары: кепки, шляпы, напульсники, пояса, очки, платки.

Фитнес-аэробика включает ударные шаги и постоянные прыжки. Поэтому принципиально важно, чтобы обувь была удобной, легкой, хорошо держала стопу и облегла ногу (подошва светлого цвета). Одну пару обуви спортсмены используют для выступлений, две-три пары требуется для интенсивных тренировок.

Оборудование необходимо только для занятий степ-аэробикой, правила предусматривают использование специальной платформы. Она регулируется по высоте в зависимости от возраста и опыта спортсмена. Участники выступлений обычно привозят свою платформу, но на площадке организаторы всегда готовы предоставить стационарный степ. На тренировках используют обычное оснащение спортивных залов: коврики, амортизаторы, фитболы, босу (снаряд для тренировки баланса) для отработки техники прыжков.

ВЫБОР ОРГАНИЗАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

Родители могут отдать ребенка:

- в спортивную секцию фитнес-аэробики, открытую в дошкольной образовательной организации, общеобразовательной организации;
- в спортивную секцию организации дополнительного образования (дворцы (дома) детского творчества, центры дополнительного образования);

Справочно: большинство доступных занятий зарегистрированы на интернет-портале «Навигатор дополнительного образования».

- в спортивную школу, имеющую отделение по виду спорта «фитнес-аэробика».



ВЫБОР ДИСЦИПЛИНЫ В ВИДЕ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Фитнес-аэробика включает пять официально аккредитованных дисциплин: аэробика, аэробика пяти человек (в группе пять участников), степ-аэробика, хип-хоп и хип-хоп большая группа.

Справочно: готовятся к аккредитации новые дисциплины: степ-аэробика в дуэте, малой и большой группе, хип-хоп в дуэте и малой группе, хип-хоп батл, танцевальная аэробика, силовая аэробика соло, в дуэте и малой группе.

Для новичков предусмотрена дисциплина «фитнес-лайт», разработанная российскими специалистами. Детям 6-7 лет лучше всего подходит танцевальная аэробика, детям постарше понравится степ-аэробика с платформой, после семи лет дети начинают осваивать классическую технику хип-хопа. В дальнейшем каждый ребенок сможет выбрать любую из аккредитованных и новых дисциплин.

КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА ПОДХОДЯТ ДЛЯ ДЕТЕЙ В 6 ЛЕТ, ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ, ПОДРОСТКОВ?

Нормативы по минимальному возрасту детей для зачисления в спортивные секции отражены в Федеральных стандартах спортивной подготовки Министерства спорта Российской Федерации. По каждому виду спорта свой документ, в котором определен минимальный возраст зачисления детей в группы начальной подготовки.

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

В условиях современной экономики одним из ведущих направлений образовательных организациях является профориентационная работа с подрастающим поколением, которая имеет большое значение для стратегии России.

Правительство Российской Федерации поставило задачи по формированию эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся.

Ценности физической культуры, ценности профессий, связанные с физической культурой и спортом, целенаправленно воздействуют на развитие личностных интересов и склонностей детей и молодежи, их способностей к спортивно-педагогическим видам профессиональной деятельности.





В образовательных организациях создаются условия и используются современные ресурсы, способствующие выявлению и поддержке обучающихся, проявляющих способности в области физической культуры, формированию у них навыков образовательного и профессионального самоопределения физкультурно-спортивной направленности:

- **практико-ориентированные уроки/занятия**, характеризующиеся развитием интереса детей к будущей профессиональной деятельности с учетом важности физической культуры для их дальнейшего профессионального роста;
- **уроки/занятия с образовательно-предметной направленностью**, включающих обучение практическому материалу разделов по видам спорта; освоение новых знаний, касающихся воспитательных аспектов физической культуры и спорта;
- **профориентационные программы физкультурно-спортивной направленности** (каникулярная профориентационная школа) для детей и родителей, относящиеся к различной профессиональной деятельности в области спортивной индустрии. Приоритетные направления: тренер-преподаватель, спортивная журналистика и комментаторская деятельность; спортивное питание; здоровьесберегающие технологии; спортивная педагогика; спортивная медицина; менеджер и организатор спортивных мероприятий; спортивный менеджмент; судья по различным видам спорта; дизайн и архитектура спортивных сооружений; спортивная психология; инженер по эксплуатации объектов спортивной инфраструктуры; профессиональный спортсмен.

Занятия фитнес-аэробикой создают хорошую перспективу для профориентации детей, для повышения их интереса к многообразию перспективных и востребованных профессий в фитнес-индустрии (примеры):

- **фитнес-тренер** (возможные наименования должностей, профессий: фитнес-тренер по йоге, фитнес-тренер по пилатесу, фитнес-тренер по танцам (танцевальным программам), фитнес-тренер по спортивным единоборствам и боевым искусствам, фитнес-тренер по функциональному тренингу; фитнес-тренер по плаванию, фитнес-тренер по синхронному плаванию, фитнес-тренер по аквааэробике, фитнес-тренер по аквафитнесу);
- **специалист по продвижению фитнес-услуг** (возможные наименования должностей, профессий: ассистент фитнес-тренера, тренер по индивидуальным фитнес-программам);
- **фитнес-инструктор** по работе с детьми и подростками, инструктор тренажёрного зала, инструктор групповых программ.

