

Т.Г. Полухина  
О.А. Иванова  
М.В. Анисимова

# ФИТНЕС-АЭРОБИКА: МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ОБУЧАЮЩИХСЯ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ  
ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ  
ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ  
ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ФЕДЕРАЦИЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ РОССИИ»

**Т.Г. Полухина**  
**О.А. Иванова**  
**М.В. Анисимова**

# **ФИТНЕС-АЭРОБИКА: МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей  
организаций, реализующих дополнительные образовательные  
программы спортивной подготовки

Ульяновск  
Зебра  
2025

УДК 796.41:378.147

ББК 75.819.1я73

П 53

#### **Рецензенты:**

*Разова Елена Владимировна*, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания ФГАОУ ВО «Государственный университет просвещения», Почетный работник сферы образования Российской Федерации, главный редактор журнала «Физическая культура в школе»;

*Вакуленко Антонина Николаевна*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и допризывной подготовки ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (ПКУ)».

#### **Авторы:**

*Полухина Татьяна Григорьевна*, кандидат педагогических наук, Президент Общероссийской общественной организации «Федерация фитнес-аэробики России», Мастер спорта СССР по художественной гимнастике;

*Иванова Олеся Анатольевна*, директор по развитию образовательных программ Академии ООО «Федерация фитнес-аэробики России», старший преподаватель кафедры физическая культура и спорт ФГБОУ ВО «Российский биотехнологический университет (РОСБИОТЕХ)»;

*Анисимова Марина Вячеславовна*, специалист Общероссийской общественной организации «Федерация фитнес-аэробики России», Почетный работник общего образования Российской Федерации, Мастер спорта СССР по фигурному катанию на коньках.

**П 53** Полухина Т.Г., Иванова О.А., Анисимова М.В. Фитнес-аэробика: методические аспекты учебно-тренировочного процесса обучающихся: учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. – Ульяновск: Зебра, 2025. – 77 с.

В учебно-методическом пособии рассматриваются вопросы по общей методике реализации учебно-тренировочного процесса обучающихся с учетом снижения возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «фитнес-аэробика», включающие технику безопасности на учебно-тренировочных занятиях для всех возрастных групп. Предложен программный материал по видам спортивной подготовки, предназначенный для всех этапов спортивной подготовки.

Учебно-методическое пособие рекомендовано для использования тренерами-преподавателями при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовке по виду спорта «фитнес-аэробика».

ISBN 978-5-903630-14-1

© Полухина Т.Г., Иванова О.А., Анисимова М.В., 2025.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. Характеристика вида спорта фитнес-аэробика	6
ГЛАВА 2. Спортивные дисциплины и возрастные группы, среди которых проводятся соревнования в соответствии с международными правилами FISAF International	8
ГЛАВА 3. Анатомо-физиологические особенности обучающихся (6-11 лет), для выбора средств, применяемых тренерами-преподавателями в учебно-тренировочном процессе по виду спорта «фитнес-аэробика»	10
ГЛАВА 4. Рекомендованный программный материал по этапам спортивной подготовки	27
4.1. Цель, задачи и планируемые результаты дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
4.2. Программный материал по видам спортивной подготовки, предназначенный для всех этапов спортивной подготовки	28
4.2.1. Этап начальной подготовки (6-8 лет)	28
4.2.2. Учебно-тренировочный этап (этапа спортивной специализации) 9-12 лет	41
4.2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (13-15 лет)	58
4.2.4. Этап высшего спортивного мастерства (16+)	60
4.3. Рекомендации по разработке комплексов упражнений общеразвивающего характера (ОРУ)	62
4.4. Структура учебно-тренировочного занятия	63
ГЛАВА 5. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий	65
5.1. Требования безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (обучающиеся 6-8 лет)	65
5.2. Требования безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на этапах: учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	71
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	75

## ВВЕДЕНИЕ

Развитием фитнес-аэробики в России занимается Общероссийская общественная организация «Федерация фитнес-аэробики России» (далее – ФФАР), которая является членом Международной Федерации спорта, аэробики и фитнеса FISAF International (далее – FISAF International). В настоящее время в состав FISAF входят 25 национальных федераций.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся различного возраста.

Как часть физической культуры фитнес-аэробика помогает формировать интерес к занятиям физической культурой, способствует развитию у обучающихся творческих способностей. В процессе занятий фитнес-аэробикой выполнение сложно координационных, технических действий обеспечивает эффективное развитие физических качеств, а связь физических способностей с умственным развитием положительно влияет на развитие психических процессов, личностных качеств и способствует успешной социализации детей в жизни.

Занятия фитнес-аэробикой положительно сказываются на здоровье обучающихся. При регулярных тренировках укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, мышцы всего тела, ускоряется обмен веществ, развивается гибкость и пластичность, а также поднимается настроение и улучшается общее физическое состояние организма.

В 2024 году FISAF International были приняты новые правила, в соответствии с которыми соревнования по спортивным дисциплинам «фитнес-аэробики» проводятся с 7 лет.

В связи с чем ФФАР работает над подготовкой Российских правил вида спорта «Фитнес-аэробика», с учетом возрастных границ, обозначенных в Международных правилах FISAF International, а также внесла предложения по снижению возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика».

ФФАР предлагает с 2026 года изменить возраст зачисления на этапы спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки с 7 лет на 6 лет, так как методики общей и специальной физической подготовки вида спорта «фитнес-аэробика» для детей дошкольного и младшего школьного возраста основаны на сенситивных периодах с позиций этапности развития

физических качеств и двигательных способностей обучающихся, адекватности средств тренировки, приближенных к прикладным умениям и навыкам, и направлены на гармоничное и всестороннее развитие всех функций и систем детского организма.

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста неограниченный выбор упражнений фитнес-аэробики под музыкальное сопровождение обеспечивает гармоничное физическое развитие и высокую физическую подготовленность, укрепляет здоровье, формирует культуру движения, развивает двигательную и музыкальную память, слух и чувство ритма, раскрывает артистические способности, повышает общий эстетический уровень и содействует успешной адаптации в других видах спорта и в жизни.

Учебно-тренировочный процесс для обучающихся 6 лет в большей степени будет направлен на гармоничное развитие физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости, координационных способностей), формирование широкого спектра умений и навыков за счет включения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, строевых, прикладных, акробатических, хореографических упражнений, сюжетно-ролевых игр и эстафет, ритмики, музыкально-игровых заданий, специально-подготовительных упражнений и элементов из избранного и смежных видов спорта, стимулирующих непрерывное развитие двигательной функции, творческое мышление, мотивацию и активность детей.

Основываясь на возрастных анатомических, физиологических и психических особенностях и способностях дети 6-ти лет готовы к обучению, могут выдерживать определенную физическую и психологическую нагрузку и легко усваивать теоретический и практический материал.

Предложенный методический материал в данном учебно-методическом пособии «по общей методике реализации учебно-тренировочного процесса обучающихся с учетом снижения возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, включающий технику безопасности на учебно-тренировочных занятиях для всех возрастных групп», разработан для руководителей, тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов спортивных школ, организаций реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, для использования в работе при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» в соответствии со статьями 75 и 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и статьями 28 и 32 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

## ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА ФИТНЕС-АЭРОБИКА

Фитнес-аэробика – это вид спорта, зародившийся в фитнесе, впитавший в себя самые популярные и современные направления: классической аэробики, степ-аэробики, хип-хоп-аэробики. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. 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.

В настоящее время вид спорта «фитнес-аэробика» официально зарегистрирован во Всероссийском реестре видов спорта во втором разделе под номером-кодом **1250001311Я**, в рамках которого в России аккредитованы 5 спортивных дисциплин из 11 развиваемых FISAF International (Таблица № 1).

Таблица 1

Спортивные дисциплины вида спорта «фитнес-аэробика»

Фитнес-аэробика	125 000 1 3 1 1 Я
Аккредитованные спортивные дисциплины	Номер-код
аэробика	125 001 1 3 1 1 Я
аэробика (5 человек)	125 004 1 3 1 1 Я
степ – аэробика	125 002 1 3 1 1 Я
хип – хоп	125 003 1 3 1 1 Я
хип – хоп – большая группа	125 006 1 3 1 1 Я

### «Аэробика»:

- система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги, гимнастические упражнения в танцевальном сопровождении;

- комплекс упражнений, позволяющий при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия;

- аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени, что увеличивает потребления кислорода организмом, в результате повышается способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий

кровоток, кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций – транспорт кислорода.

«Степ-аэробика:

- аэробные тренировки на платформе с регулируемой высотой;
- основу тренировки составляют ритмичные комбинации шагов вверх-вниз, дополненные махами, прыжками и танцевальными элементами;
- занятия проходят под динамичную музыку, которая помогает поддерживать темп;
- выделяется 11 основных движений, выполняемых как с переносом массы тела с ноги на ногу, так и без него («топаньем»), хореография каждого упражнения тесно связана с его тактом, размером, обычно насчитывающим 32 доли. «Базовый шаг» насчитывает 4 доли (исполняется 4 шага), «коленце»– 4 доли, а «повторное коленце»– 8 долей. В идеале упражнение должно заканчиваться под противоположную ногу – так, чтобы его можно было повторить в обратном направлении.

«Хип-хоп»:

- танцевальное и музыкальное направление молодёжной культуры;
- относится к уличным танцевальным стилям;
- характеризуется свободной структурой и акцентом на индивидуальную интерпретацию и стиль, направленный на самовыражение и исследования собственного тела и движений;
- включает в себя широкий диапазон стилей, таких как брейк-данс, локинг, поппинг и другие стили.

## **ГЛАВА 2. СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ, СРЕДИ КОТОРЫХ ПРОВОДЯТСЯ СОРЕВНОВАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМИ ПРАВИЛАМИ FISAF LNTERNATIONAL**

В спортивных дисциплинах соревнуются команды, включая запасных участников в количестве:

- «аэробика» – 6-7 человек, дополнительно не более 2 запасных участников;

- «степ – аэробика» – 5-7 человек, дополнительно не более 2 запасных участников;

- «аэробика (5 человек)» – 5 человек, дополнительно не более 2 запасных участников;

- «хип – хоп» – 5-9 человек, дополнительно не более 2 запасных участников;

- «хип – хоп – большая группа» – 10-25 человек, дополнительно не более 4 запасных участников.

В спортивных дисциплинах «аэробика», «степ – аэробика» и «аэробика (5 человек)» соревнования проводятся в следующих возрастных группах:

- дети (мальчики и девочки) (7-9 лет).

- кадеты (юноши и девушки) (10-13 лет);

- юниоры (юниоры и юниорки) (14-17 лет);

- взрослые (мужчины и женщины) (18 лет и старше);

В спортивной дисциплине «хип-хоп», «хип – хоп – большая группа» соревнования проводятся в возрастных группах:

- кадеты (юноши и девушки) (7-13 лет)

- юниоры (юниоры и юниорки) (12-18 лет);

- взрослые (мужчины и женщины) (16 лет и старше);

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

При формировании команд можно использовать возрастной диапазон.

Спортсмены могут быть только в «соседних» возрастных группах. Например, спортсмены возрастной группы «юниоры» могут выступать в возрастной группе «кадеты», «юниоры» или «взрослые».

Спортсмены возрастной группы «взрослые» могут выступать только в возрастной группе «взрослые» и «юниоры».

Спортсмены возрастной группы «кадеты» могут выступать только в возрастной группе «кадеты» и «юниоры».

Если состав команды имеет равное количество спортсменов из разных возрастных групп, то такая команда должна выступать в самой старшей возрастной группе, спортсмены которой представлены в команде. При определении возрастной категории руководствуются возрастом самых старших членов команды.

В состав команды должны входить спортсмены не более двух возрастных групп.

Участник команды не может быть старше возрастной границы возрастной группы, в которой выступает команда, более чем на пять лет, если один участник старше более чем на пять лет, команда должна перейти в самую старшую возрастную категорию, спортсмены которой представлены в команде.

Группы должны соревноваться в своей возрастной группе. Например, команда спортсменов категории «кадеты» не может соревноваться в возрастной группе «юниоры», а команда спортсменов возрастной группы «юниоры» не может соревноваться в возрастной группе «взрослые».

Спортсмен не может дважды выступать в одной и той же возрастной группе в одной и той же спортивной дисциплине, но в составе разных команд.

### **ГЛАВА 3. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (6-11 ЛЕТ), ДЛЯ ВЫБОРА СРЕДСТВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ ТРЕНЕРАМИ-ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

Организация учебно-тренировочных занятий видом спорта «фитнес-аэробика с обучающимися 6-11 лет, выбор форм, средств, методов обучения, определение степени нагрузки основывается на знании закономерностей развития детского организма.

Для практической работы тренеру-преподавателю необходимы знания по анатомии, общей и спортивной физиологии, психологии, возрастным особенностям изменений опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной и других систем растущего организма детей старшего дошкольного возраста и младшего школьного возраста.

В возрасте 6-7 лет происходят значительные изменения в строении и деятельности организма. В течение года в среднем наблюдается равномерное увеличение массы и роста тела: в среднем увеличение роста - на 4 см, увеличение веса – на 2-4 кг. Окружность грудной клетки увеличивается ежегодно на 2-4 см. Увеличение массы тела происходит в основном за счет крупных мышц, мелкие мышцы формируются медленно. Особенностью является более быстрый рост ребенка в длину по сравнению с ростом туловища и ростом грудной клетки в ширину. В связи с этим существенно изменяются пропорции тела ребенка – они приближаются к пропорциям тела взрослого человека. Рост мальчиков происходит преимущественно за счет увеличения длины трубчатых костей, а рост девочек – за счет увеличения длины туловища.

Усиленный рост ребенка в 6-7 лет сопровождается изменениями костно-мышечной системы. Позвоночный столб имеет уже свои постоянные физиологические изгибы; суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани.

Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным этапом для развития подвижности во всех основных суставах.

К 7 годам только начинается срастание костей таза и, при резких, не рациональных, не свойственных в тазобедренных суставах движениях, они могут смещаться. В этом отношении опасны прыжки с приземлением на полную стопу или твердую поверхность с большой высоты, неравномерная

нагрузка на левую и правую ногу во время приземления могут вызывать смещение костей таза и неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности могут привести к плоскостопию.

В связи с усиленным ростом ребер и изменением их положения меняется форма и объем грудной клетки, а также характер дыхания - грудобрюшной, который становится более эффективным и экономичным по сравнению с брюшным типом дыхания, что позволяет ребенку быстро восстанавливаться после физической нагрузки.

Трубчатые кости у младших школьников состоят из отдельных частей, разделенных хрящевыми прослойками – зонами роста, исчезающими к моменту прекращения роста костей в длину. Процесс окостенения также не завершен: между телами костей и их концами имеются хрящевые прослойки, а в костях запястья только появляются точки окостенения. К 11 годам окостенение фаланг пальцев заканчивается и приближается к концу окостенение запястья.

Отрицательное влияние на развитие скелета, задержку роста костей и их искривление может оказывать чрезмерная физическая нагрузка. Умеренные и доступные физические упражнения стимулируют рост костей и укрепляют их. С этой целью полезны упражнения, связанные с глубоким дыханием, упражнения в лазании, беге, прыжках. Для развития кисти ценны упражнения с большими и малыми мячами, упражнения в метании на дальность и в цель легких предметов.

Мышечная система детей 6-7 лет недостаточно развита и характеризуется слабым развитием сухожилий и фасций. Мышцы эластичны, имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира, но богаты водой. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. Мышцы прикрепляются к костям дальше от осей вращения, чем достигается меньшая затрата сил на совершение сгибательных и разгибательных движений. Дети легко выполняют движения по большой амплитуде и труднее – мелкие движения, требующие точности в связи с тем, что в данном возрасте развиваются главным образом крупные мышцы нижних конечностей и плечевого пояса, а более мелкие (например, мышцы кисти) развиваются позднее. В тоже время мышцы брюшного пресса не в состоянии выдерживать значительные напряжения, связанные, прежде всего, с подъемом тяжестей.

Дети 7-8 лет обладают еще сравнительно низкими показателями мышечной силы. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у них быстрое утомление. Дети этого возраста более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым динамическим упражнениям.

Тем не менее детей данного возраста следует постепенно приучать к сохранению статических поз. Особое значение статические упражнения имеют для выработки и сохранения правильной осанки. Неравномерное развитие силы разных групп мышц необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе.

К 7-9 годам возможность выполнения быстрых и разнообразных движений достигается за счет ускоренной дифференциации нервно-мышечных окончаний. Это позволяет делать доступные сложные и разнообразные движения: бег, прыжки, катание на коньках и лыжах, гимнастические и акробатические упражнения. Позднее развивается точность и меткость движений, совершенствуется координация движений. Увеличение мышечной массы и структурные преобразования мышечных волокон приводят к увеличению мышечной силы (нарастает сила отдельных мышечных групп, увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени).

К 8-9 годам при ускоренном темпе развития всей мускулатуры работоспособность мышц остается низкой, мышцы быстро утомляются, особенно при сохранении однообразных положениях тела, требующих статического напряжения или при повторных однообразных движениях. Эти явления неблагоприятно сказываются на развитии мышечной системы и организма в целом. Вредны односторонние нагрузки, ведущие к непропорциональному развитию. Недопустимы упражнения с большими отягощениями. При занятиях с детьми применяют разнообразные физические упражнения для различных мышечных групп, чаще меняя виды движений, чередуя напряжение мышц с последующим их расслаблением, работу одних мышц с отдыхом других.

Упражнения, способствующие наращиванию мышечной массы, нецелесообразны и малоэффективны. Не следует включать упражнения, связанные с длительным сохранением статических поз, максимальным и продолжительным напряжением мышц. Предельная величина отягощений не должна превышать  $1/2$ -  $1/3$  веса собственного тела.

Наиболее развиты группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег. Относительно слабо развиты мелкие мышцы шей, груди, поясницы, кисти, межпоперечные мышцы и связки позвоночного столба. Это создает предпосылки для возникновения при неблагоприятных условиях деформации позвоночника.

Большое значение в этом возрасте имеет формирование правильной осанки за счет развития силы мышц и связок туловища (особенно статической) в шейном и грудном отделах позвоночника. В то же время излишняя эластичность связок может быть причиной деформации опорно-двигательного

аппарата, возникновения сколиозов и плоскостопия.

Также в этом возрасте необходимо уделить внимание укреплению мышц стопы, удерживающих в правильном положении продольный и поперечный своды стопы (для ходьбы, бега, прыжков). Нельзя длительное время выполнять упражнения стоя, прыжки на жесткий грунт с высоты более 80 см, т.к. процесс окостенения костей стопы заканчивается к 16-18 годам; ограниченные нагрузки при выполнении упражнений в висах и упорах. Особое внимание направить на укрепление и развитие крупных мышечных групп (ОФП: лазание, бег, прыжки, метания, игры с элементами единоборств).

Состояние сердечно-сосудистой системы определяет работоспособность детей, приспособляемость их организма к физическим нагрузкам. В младшем школьном возрасте происходит значительное ускорение темпов структурных преобразований сердечно-сосудистой системы:

- увеличение массы сердца и утолщение стенок миокарда,
- расширение просвета сосудов и повышение минутного объема крови,
- высокая частота сердечных сокращений (ЧСС) на фоне пониженного давления,
- значительное учащение пульса (до 140-170 уд/мин) при физической нагрузке.

К 6 годам сердце ребенка имеет форму удлиненного овала, почти как у взрослого человека, дифференцируется структура сердечной мышцы. К 7-8 годам в основном заканчивается развитие иннервационного аппарата, регулирующего деятельность сердца. Кровяное давление у 6-7-летних детей равно 90/60 мм рт.ст. Для детей этого возраста характерна дыхательная аритмия: в момент вдоха наступает учащение ритма сердечных сокращений, а во время выдоха – замедление. У детей частота сердечных сокращений подвергается большим изменениям под влиянием различных факторов. Эмоциональные влияния приводят, как правило, к увеличению ритма сердечной деятельности. Сердечные сокращения значительно увеличиваются при повышении температуры внешней среды и температуры тела, физической и эмоциональной нагрузке.

Систолическое артериальное давление составляет в среднем 95-110 мм рт. ст., диастолическое – 2/3 от него. Частота сердечных сокращений (ЧСС) у детей в 7-8 лет составляет в среднем 91,2 уд./мин., к 10 годам ЧСС снижается до 78,7 уд./мин.

Во время интенсивной нагрузки (70% от максимальной) ЧСС у девочек – до 170,9 уд./мин., у мальчиков 7-8 лет увеличивается до 162,2 уд./мин. У детей 9-10 лет при такой же нагрузке ЧСС составляет: у девочек – 177,5 уд./мин., у мальчиков – 164,4 уд./мин. Резервные возрастные возможности

сердца и кровеносных сосудов проявляются в том, что после физической нагрузки (50-70% от максимальной) ЧСС восстанавливается за 1-3 минуты.

Сердце быстро приспосабливается к различной работе, восстанавливает свою работоспособность, но его деятельность неустойчива. Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к расширению и повреждению сердечной мышцы. В этом отношении вредны упражнения в поднятии тяжестей и упражнения на сопротивление. Учащенное сердцебиение у ребенка может вызывать даже упражнения в равновесии на полу и возвышении.

В возрасте 7-10 лет повышаются функциональные возможности дыхательного аппарата ребенка. Значительно увеличивается масса легких, объем грудной клетки и ее экскурсия. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) возрастает с 7 до 10 лет от 1200 мл до 2000 мл (у мальчиков средние величины больше, чем у девочек).

Усиление легочной вентиляции происходит за счет учащения дыхания, составляющего в покое до 20-22 дыханий в минуту (учащенное поверхностное дыхание).

Причинами высокой частоты дыхания и относительно небольшими дыхательными объемами во время выполнения физических нагрузок являются:

- в поперечном сечении грудная клетка ребенка округленная, ребра занимают менее наклонное положение, и реберный угол более развернут;
- при дыхании ребра не могут низко опускаться, грудная клетка остается приподнятой, что влияет на возможность производить глубокие вдох и выдох;
- относительно слабая дыхательная мускулатура.

Повышенное потребление кислорода при физической нагрузке компенсируется у ребенка за счет увеличения частоты дыхания и, в меньшей степени, за счет изменения глубины дыхания. Все это обуславливает малоэффективное, поверхностное и учащенное дыхание, которое может отрицательно влиять на работу органов грудной клетки и брюшной полости, психику ребенка. Поэтому при обучении физическим упражнениям необходимо заботиться о постановке равномерного и глубокого дыхания через нос. При дыхании через нос происходит увеличение напряжения дыхательных мышц, а это вызывает глубокий вдох и выдох; резкие колебания давления в грудной клетке и брюшной полости усиливают ток крови к сердцу, тем самым улучшают кровообращение. Привычка дышать через нос предохраняет ребенка от попадания в его организм инфекции и пыли, а также предупреждает охлаждение дыхательных путей, что является средством профилактики простудных заболеваний.

К физическим упражнениям, формирующим привычку детей равномерно и глубоко дышать, преимущественно относятся упражнения циклического характера в умеренном темпе – ходьба, бег, передвижения на лыжах и коньках, плавание и др.

Развитие механизмов центральной нервной системы в данном возрасте, особенно двигательных анализаторов, обуславливается недостаточной зрелостью областей коры головного мозга, программирующих и контролирующих произвольные движения, уменьшающих освоение и воспроизведение движений со сложной двигательной структурой. Двигательный аппарат детей 6-9 лет не приспособлен длительное время выполнять физическую работу, упражнения статического характера (в том числе, поддержание позы сидения). При однообразных движениях у них наступает быстрое утомление. В то же время у детей возрастает интерес к результатам двигательных действий: увеличивается способность оценивать пространственные, временные и силовые характеристики в сравнительно несложных движениях. Движения разгибательного характера дети оценивают лучше, чем сгибательные; точнее оценивают большие пространственные величины, промежутки времени и мышечные усилия, чем малые; Отдельные технически сложные двигательные действия для них более доступны, чем взрослыми; поза прямостояния в данном возрасте при смещении опоры сохраняется лучше, чем у подростков. Для данного возраста характерно быстрое восстановление после нагрузок и быстрая потребность в двигательной активности.

При формировании двигательной функции детей необходимо учитывать координационную сложность применяемых физических упражнений, их влияние на вегетативные органы и энергетические затраты при их выполнении.

### **Психологические особенности**

Начало образовательной деятельности оказывает значительное влияние на характер протекания психических процессов детей старшего дошкольного и младшего школьного возрастов, включающих развитие памяти, восприятия, мышления, внимания, воображения, характеризующих умственное развитие школьника.

Важнейшая роль в обеспечении адаптации организма ребенка со средой принадлежит центральной нервной системе. У детей наблюдается высокая подвижность нервных процессов, которая характеризуется малой экономичностью реакций всех органов, высокой возбудимостью нервных процессов, слабостью процессов внутреннего торможения, быстрой утомляемостью.

В процессе начального обучения у детей повышаются возможности к анализу и дифференцировке восприятия предметов, связанных с процессами наблюдения и внимания, что является эмоциональной составляющей. Установлено, что в этом возрасте дети обладают достаточно развитыми процессами восприятия, но управлять ими не умеют. Если у ребенка процесс восприятия протекает длительно и напряженно, то возникает быстрое утомление. Поэтому, при определении методов учебно-тренировочного занятия следует учитывать быструю смену эмоциональной активности обучающихся и ее переход к пассивному состоянию. Причинами данного состояния являются:

- высокая эмоциональная нагрузка, которая ведет к развитию процессов торможения (охранительный рефлекс),

- низкий уровень общей физической работоспособности, который определяет быстрое развитие утомления организма в целом.

Значительное развитие получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность, характеризующиеся малой устойчивостью, что приводит к быстрой утомляемости нервной системы ребенка. В то же время большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствует закреплению двигательных условных рефлексов и быстрому усвоению двигательных навыков.

Необходимым условием эффективности занятий физическими упражнениями является внимание. Для детей 6-8 лет характерно произвольное внимание, которое вызывается внешними причинами, например, новизной, необычностью объектов, предметов или явлений, резкой их сменой. Недостатком произвольного внимания является его прекращение по окончании вызвавших его раздражителей. В результате целенаправленного воздействия со стороны педагога, активности самих детей в младшем школьном возрасте значительно развивается произвольное внимание (устойчивость, объем, способность к переключению и распределению и т.д.).

В возрасте 7-12 лет процессы памяти во многом определяют дальнейшую интеллектуальную деятельность ребенка. Обучение и запоминание тесно связаны между собой: обучение – механизм приобретения знаний, память - механизм хранения знаний. Процессы памяти – запечатление, хранение, воспроизведение теоретической и двигательной (мышечной) информации связаны с эмоциональным подкреплением. В 7-8 лет наиболее развита наглядно-образная память, развивается логическая память. К 9-10 годам объем памяти становится направленным и избирательным.

Процесс мышления детей к 8-9 годам приобретает черты развернутого логического мышления – дети могут логически мыслить, оперировать

понятиями, сопоставлять факты и события, описывать двигательные действия. Переход мышления ребенка на более высокую ступень оказывает существенное влияние на развитие других психических процессов, особенно восприятия и памяти, которые становятся управляемыми. Аналитическая деятельность детей развивается в направлении от наглядно-действенного к абстрактно-умственному анализу, от анализа отдельного объекта, явления к анализу связей и отношений между предметами и явлениями, к пониманию явлений окружающей среды. Занятия физическими упражнениями совершенствуют эмоциональное состояние детей (исполнительность, дисциплинированность, радость, бодрость, уверенность, успешность) вызывают у них готовность и интерес выполнять задания, предлагаемые педагогами, родителями.

### **Особенности двигательной активности обучающихся 6-8 лет**

В организации двигательной активности обучающихся 6-8 лет большое внимание следует уделять развитию быстроты, выносливости и силы. Обучающиеся данного возраста обладают достаточной подвижностью позвоночника, что обеспечивает их гибкость. Тренировка выносливости и силовых качеств должна заключаться не в поднятии больших тяжестей, а в развитии небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени. Обучающиеся 6-ти лет уже способны к освоению сложных движений и психологически готовы к специализированной тренировке. Однако лучше создать условия для разностороннего физического совершенствования ребенка. К сожалению, применяемые на занятиях силовые упражнения носят динамический характер (физиологически более выгодный). Но необходимы и статические упражнения, особенно для мышц туловища, удерживающих тело в вертикальном положении. Силовые упражнения необходимо чередовать с упражнениями на расслабление (потряхивание, расслабленные махи конечностями, качания и т. п.). Цель их – улучшить кровообращение в уставших мышцах, научить снимать напряжение с них и тем самым способствовать улучшению осанки. Упражнения для мышц туловища выполняются в трех плоскостях: сагиттальной – наклоны вперед и назад, фронтальной – наклоны в стороны, горизонтальной (вокруг вертикальной оси) – повороты. При выполнении упражнений для живота обучающиеся не должны задерживать дыхание, а если это неизбежно, то после окончания упражнения нужно проделать 2-3 дыхательных движения для восстановления нарушенного дыхания.

Учитывая особенности развития костно-мышечной системы (незаконченность окостенения, слабая кальцинация, слабость мышечного корсета и прочих мышечных групп), педагогу необходимо обратить особое

внимание на:

- общий объем двигательной активности в течение дня и правильность его организации;
- совершенствование свободных естественных движений (ходьба, бег, прыжки, подскоки на одной и двух ногах, подлезание, перелезание, метание и т. д.), имеющих место в повседневной двигательной активности обучающихся;
- освоение ряда сложных двигательных действий, например, акробатические упражнения, развивающие гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствующие координацию и точность движений, способствующие развитию волевых качеств, концентрации внимания;
- систематическую тренировку мелких движений пальцев рук;
- предупреждение плоскостопия, например, ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы.
- профилактику нарушений осанки: включение различных упражнений в положении лежа на спине и животе, статические упражнения.

### **Развитие физических качеств**

Физические качества – это сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма человека, определяющих силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движений обучающихся. В развитии физических качеств возраст детей 6-11 лет рассматривается как наиболее благоприятный для целенаправленного всестороннего развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

**Ловкость** – это способность человека быстро овладевать новыми движениями, их сочетаниями и перестраивать двигательную деятельность в изменяющихся условиях. Для данного возраста наиболее приемлемыми являются игровой и соревновательный методы, методы повторных и интервальных упражнений.

В учебно-тренировочном процессе координационные способности занимают ведущее место среди физических качеств. Наибольшие сдвиги в развитии координации движений происходят у обучающихся в возрасте от 7 до 12–13 лет.

**Координационные способности (КС)** представляют собой специфические сенсомоторные свойства организма, обеспечивающие управление пространственными, временными и силовыми характеристиками движений (во всех суставах, по всем осям). Высокий уровень развития КС позволяет овладеть большим количеством движений, необходимых обучающимся по виду спорта «фитнес-аэробика».

Вариативность упражнений и заданий для воспитания координации движений осуществляется следующими способами:

- изменение количества частей тела (*рук, туловища и ног*), участвующих в упражнении,

- использование различных плоскостей движений разными частями тела (*сагиттальной, фронтальной, горизонтальной*),

- использование разнонаправленных движений в суставах различных частей тела,

- использование различного ритма движения рук и ног,

- изменение частоты использования новых движений,

- изменение направления выполнения движений,

- использование перемещений в пространстве.

- изменением исходных положений (*уменьшение или увеличение площади опоры, удлинение или уменьшение рычага – например, поднятие рук при наклоне туловища*);

- ускорение или замедление темпа движений.

При подборе упражнений следует учитывать характеристики координационных способностей – точность (правильность принятия заданных положений и выполнения отдельных и целостных движений), ориентировка в пространстве (меняющиеся условия конкретной двигательной деятельности), равновесие (статические и динамические положения тела):

- упражнения для развития равновесия (например, стойки на одной ноге с заданиями; вращения, повороты вокруг собственной оси с последующим выполнением поз по заданию);

- упражнения в ходьбе на месте, с поворотами, с перемещением в пространстве;

- упражнения на точность выполнения поз и движений (например, промежуточные положения рук под разными углами, «рисование» цифр, букв);

- упражнения в парах;

- упражнения-задания с использованием зрительных и звуковых сигналов, с включением мимических мышц лица, игровые задания на внимание;

- упражнения и движения танцевального характера под музыкальное сопровождение.

Рекомендуется использовать упражнения общего воздействия для плечевого пояса и рук, туловища, ног с изменением следующих параметров:

- смена положений рук – вперед, в стороны, вверх, перед грудью и т.п.;

- смена положений ног – основная стойка, стойки - ноги врозь, ноги скрестно и т.п.;

- смена положений туловища – наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады, стойки на одной ноге и т.п.;

- одноименные и разноименные (одновременные или последовательные) движения руками и ногами;

- сочетания движений рук и ног (асимметричные движения руками и пружинистые, синкопированные движения ногами);

- движения туловища в сочетании с движениями ног и рук;

- приседания с движениями рук и туловища;

- выпады с наклонами туловища и движениями рук;

- движения рук, туловища в сочетании с перемещением.

Упражнения для развития КС характеризуются повышенным тонусом мышечной системы, что может отрицательно влиять на эффективность выполнения двигательных действий за счет излишнего мышечного напряжения и недостаточного расслабления. Для овладения умением расслаблять мышцы используются следующие упражнения:

- поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей (из положений - кисть поднята; кисть опущена; кисть напряжена, кисть в кулаке), предплечий (свободное покачивание предплечий), плеч (поднимание, опускание, приведение, отведение) поочередно и одновременно;

- потряхивание кистями, руками и ногами;

- расслабление мышцы плечевого пояса за счет уменьшения степени напряжения мышц из положения наклона вперед (руки вверх; в стороны; назад; за спиной);

- раскачивание расслабленных рук в стороны поочередными сгибаниями и выпрямлениями ног, с небольшим наклоном туловища вперед;

- встречные размахивания руками вниз с поворотами туловища;

- круговые движения рукой с постепенным ускорением и последующим замедлением (в боковой, лицевой плоскостях), с легким сгибанием ног и разгибанием ног;

-«волны» туловищем с движением рук вперед; вниз-назад и вверх; с приставным шагом.

Координационные способности тесно связаны с другими физическими качествами: с быстротой, когда необходимо выполнить двигательное действие в условиях дефицита времени; скоростно-силовыми качествами, когда нужно, например, точно бросить набивной мяч или прыгнуть на заданное расстояние; выносливостью, когда требуется длительное время выполнять сложную по координации двигательную деятельность.

**Гибкость** (подвижность в суставах) - способность выполнять движения с большой амплитудой, которая характеризуется подвижностью звеньев

опорно-двигательного аппарата, достижением максимальной величины движений отдельных частей тела в определенном направлении. Показатель гибкости – амплитуда движений, которая развивается одновременно с формированием мышечной силы и способностью расслаблять мышцы на основе выполнения изучаемых движений и влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для обучающихся 6-11 лет наиболее приемлемыми является метод повторных упражнений (только после разминки).

Выделяют два основных вида гибкости - активную и пассивную. Активная гибкость обусловлена способностью производить движения с большой амплитудой силой мышц, которую человек может проявить самостоятельно, без посторонней помощи. Пассивная гибкость соответствует анатомическому строению сустава, эластичности мышц и связок и определяется величиной возможной амплитуды движения под действием внешних сил (например, силы тяжести или усилий партнера). Упражнения на гибкость следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду, вначале в медленном темпе, затем в более быстром. Особенно важно соблюдать осторожность при увеличении амплитуды в пассивных упражнениях с партнером. Упражнения для развития пассивной гибкости и статические упражнения целесообразно применять с 9-10 лет, когда с возрастом существенно возрастает масса мышц и связочному аппарат достаточно упруг и эластичен.

Для развития гибкости в основном используют:

- динамические (активные) движения с максимальной амплитудой (без отягощений маховые, рывковые, пружинистые с партнером)-совершенствуют активную гибкость;

- статические положения с максимальной амплитудой (с самозахватами, с партнером, на снарядах) - совершенствуют пассивную гибкость.

Для детей, имеющих малую подвижность в суставах, предпочтение следует отдавать динамическим упражнениям, которые будут способствовать растяжению, например, мышц-сгибателей, и развитию силы мышц-разгибателей, благодаря укреплению которых будет происходить увеличение амплитуды движений. Если у ребенка недостаточно развита пассивная подвижность, то ему полезно давать больше статических упражнений, которые в наибольшей степени повышают растяжимость мышц, ограничивающих размах движений. В обоих случаях наряду со статическими целесообразно применять смешанные упражнения. Упражнения на гибкость целесообразно проводить в конце основной или в заключительной части занятий. Особо осторожно следует подбирать упражнения рывкового характера

для обучающихся 6-8 лет, не допуская перегрузок на суставы и в особенности на позвоночник. Круговые движения руками могут выполняться напряженно и расслабленно.

Для воспитания гибкости рекомендуется применять упражнения на растягивание. В комплексах возможно использование следующих упражнений:

- потягивания (с фиксацией подъема на носки): подъемы рук в стороны, вверх (одновременно, попеременно) с прогибом в грудном отделе, потягиванием вверх и с последующим их опусканием; последовательное поднятие рук дугами внутрь (наружу); разведение рук в стороны-назад-вниз с напряжением и последующим расслаблением плечевого пояса;

- повороты или наклоны головы,

- пружинистые надавливания на пальцы (пальцы вместе, разведены); повороты кистей ладонями наружу с одновременным напряженным разгибанием рук (вниз, вверх, вперед); движения согнутыми руками к плечам (вперед и назад, круговые);

- поднятие и опускание, сведение и разведение лопаток (одновременно, поочередно);

- круги руками: одной, двумя в лицевой плоскости в одну и другую сторону одновременно и последовательно; в одну сторону (вправо, влево); одной, двумя в боковых плоскостях (одной, двумя вперед, назад и разноименно);

- рывки руками: назад (согнутыми, прямыми руками, кисти в кулаках; пальцы сплетены за спиной, кисти повернуты ладонями назад) одновременно; в стороны-назад (согнутыми, прямыми; ладонями книзу, кверху) одновременно; вверх-назад (прямыми руками, кисти в кулаках) попеременно и одновременно; в стороны согнутыми поочередно; с поворотом туловища;

- хлопки руками перед собой и за спиной;

- толчки и удары: прямой удар поочередно правой и левой рукой; удары вверх поочередно, одновременно двумя руками, с вставанием в конце удара на носки; удары вверх-назад согнутыми руками поочередно и одновременно; в стороны с поворотом предплечий, над головой; локтями вверх, вниз; согнутыми руками внутрь в стороны; соединение различных ударов; имитационные бросковые и толчковые движения.

**Быстрота** – способность выполнять движения в минимально короткий отрезок времени. Быстрота проявляется через скоростные способности, к формам которых относятся:

- способность к быстрому реагированию на сигнал или скорость двигательных реакций (ответных действий на какой-либо сигнал);

- способность к выполнению одиночных (отдельных) движений с максимальной скоростью;
- способность к быстрому началу движения (в практике – резкость);
- способность к выполнению движений в максимальном темпе (с максимальной частотой).

Основными задачами при воспитании быстроты являются увеличение скорости одиночных простых движений и увеличение частоты движений в двигательных действиях, связанных с перемещением всего тела в пространстве. Ведущим методом развития быстроты в 6- 10 лет является повторный, используются также переменный (с варьирующими ускорениями), игровой и соревновательный.

Для развития быстроты используются упражнения двух видов: быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные) и движения, выполняемые с максимальной скоростью (простые по форме, без использования сигнала, без внешнего сопротивления). Для поддержания высокого темпа движений и умения быстро расслаблять и сокращать мышцы используется повторный метод (условия - упражнения выполняются с достаточно большей частотой и без излишнего напряжения, не более 10 сек).

Упражнения и задания для развития быстроты движений подбираются в соответствии с изучаемыми двигательными действиями, соответствующими виду спорта «фитнес-аэробика».

Проявление скоростных возможностей обучающихся зависит не только от гибкости и координационных способностей, но и от уровня развития скоростно-силовых качеств (способности человека к проявлению предельных или околопредельных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений).

Для развития скоростно-силовых качеств используются упражнения с преодолением собственной массы тела и упражнения с внешними отягощающими предметами (набивными мячами, бодибарами, гантелями, утяжелителями и т. п.). Упражнения с внешними отягощениями подбираются с учетом индивидуальной подготовленности обучающихся, пола и возраста.

**Выносливость** – способность организма противостоять утомлению при какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности. Наиболее эффективно развитие общей выносливости при условии постепенного увеличения числа повторений и продолжительности упражнений при относительно умеренной интенсивности. Для обучающихся 6-10 лет наиболее приемлемыми являются метод непрерывного упражнения, которое может выполняться в равномерном и переменном темпах, повторный метод

(чередование нагрузки с паузами отдыха).

Виды выносливости - общая и специальная.

**Общая выносливость** – способность к непрерывной двигательной деятельности с умеренной интенсивности в течение длительного времени.

**Специальная выносливость** - способность длительное время выполнять работу при различных видах двигательной деятельности, в избранном виде. Например, выполнение акробатических комбинаций, комбинаций шагов фитнес-аэробики или локальных упражнений (стигание-разгибание, поднимание-опускание, приседания) называют специальной выносливостью гимнаста, скоростной или силовой выносливостью. Общая и специальная выносливость мало зависят друг от друга. Однако работу, связанную с развитием общей выносливости, следует планировать во времени раньше, чем развитие специальной выносливости.

Обучение глубокому и ритмичному дыханию формирует у обучающихся навыки **рационального дыхания**, умение регулировать силу и длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания со структурой движения. С самого начала при развитии общей выносливости большое место отводится обучению правильному дыханию, выполнению полного и интенсивного, сознательно форсированного выдоха (обычно вдох длится несколько дольше выдоха).

Детям следует напоминать, что задержка дыхания приводит к неправильной работе всего организма человека. Этот процесс происходит при стесненном положении грудной клетки, перенапряжениях и во время разучивания новых, непривычных, в особенности медленных движений, напряжении брюшных мышц, принятии статических положений.

В каждом упражнении есть моменты, когда усиленному вдоху и выдоху способствуют движения рук и ног, полуприседы, повороты, полунаклоны и наклоны туловища. Например, поднимание и разведение рук в стороны способствует растягиванию мышц грудной клетки, тем самым облегчается вдох. Наклон туловища вперед, присед, подъем ноги вперед вызывает поднимание диафрагмы, чем облегчает выдох (вдох приходится на момент расслабления, выдох – на время наибольшего напряжения работающих мышц). Таким образом, подбирая упражнения, необходимо установить моменты, способствующие вдоху и выдоху.

Следует помнить следующие правила:

- не задерживать дыхание более 2-3 секунд;
- чем глубже вдох, тем активнее выдох;
- последовательность движений по возможности приспособлять к ритму дыхания;

- во время продолжительного бега дышать в ритме шагов: 3-4 шага – вдох, 2-3 шага – выдох;

- во время выполнения движений дыхание должно соответствовать положениям туловища;

- при незначительной мышечной нагрузке вдох всегда следует делать через нос, а выдох – через рот (вдох через рот выполняется при интенсивных физических нагрузках и когда требуется пропустить в легкие большое количество воздуха).

Соблюдение этих несложных правил обезопасит обучающихся от последствий чрезмерного мышечного напряжения, окажет содействие в увеличении жизненной емкости легких и улучшении экскурсии грудной клетки.

**Сила** характеризуется способностью организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. В возрасте 6-8 лет нагрузки силового характера используются с оздоровительной направленностью (формирование и поддержание правильной осанки), носят относительно локальный характер и умеренную интенсивность, но имеют достаточно высокий объем для стимулирования обменных процессов в мышцах. Для обучающихся данного возраста наиболее приемлемыми являются методы повторных и интервальных упражнений. Наиболее благоприятным сенситивным периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст от 11-12 до 15-16 лет (у мальчиков и юношей от 13-14 до 17-18 лет).

Для воспитания силы используются упражнения и игры, требующие кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке, не вызывающие длительного натуживания.

Примерные упражнения и задания для развития силовых способностей: комплексы упражнений, постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки).

Упражнения в лазанье, висах, упорах в наклонном и вертикальном направлениях, по скамейке, гимнастической стенке с постепенным увеличением угла наклона, с помощью рук и ног, лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Прыжковые упражнения с предметом в руках; прыжки по разметкам;

запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; повторное выполнение бега в горку.

Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

Для воспитания силовой выносливости используются статические упражнения в форме удержания определенных поз: смешанные висы и упоры, стойки на носках, статические равновесия («ласточка», «пистолетик») и упражнения динамического характера: многократные повторения сгибаний и разгибаний рук в положении смешанных висов и упоров, приседания и другие.

## **ГЛАВА 4. РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ВСЕХ ЭТАПАХ**

### **4.1. Цель, задачи и планируемые результаты дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение указанной цели зависит: от оптимального уровня исходных данных спортсменов; от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава; наличия современной материально-технической базы; от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных. Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности, перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение осознанно принимать понятие недопустимости допинга в спорте; умение добросовестно

выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

**4.2. Программный материал по видам спортивной подготовки, предназначенный для всех этапов спортивной подготовки (ЭНП, УТЭ, ССМ, ВСМ), который распределяется тренером-преподавателем по этапам спортивной подготовки и годам обучения с учётом возраста и уровня спортивной квалификации спортсменов**

**4.2.1. Этап начальной подготовки (6-8 лет)**

Задачи ЭНП:

- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование интереса к виду спорта «фитнес-аэробика»;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, и о виде спорта «фитнес-аэробика», безопасном поведении при занятиях фитнес-аэробикой;
- формирование основных двигательных умений и навыков;
- изучение и освоение техники базовых элементов, шагов и их соединение в связки, начальной хореографической и музыкально-двигательной подготовки;
- развитие специальных физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- выявление способностей обучающихся к занятиям различными спортивными дисциплинами фитнес-аэробики;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения.

Примерные комплексы физических упражнений по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки до 1 года (6-7 лет):

Виды спортивной подготовки	Перечень комплексов (примерный)
ОФП	<p><b>Строевые упражнения и ориентирование в пространстве:</b> Создание представлений о пространстве: справа (слева), вверху (внизу), впереди, перед, за, между, друг за другом, через одного, вдали. Граница площадки, углы, середина, центр. Построение в шеренгу, колонну, круг; передвижение в колонне, в шеренге, по кругу по указанным ориентирам. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками и смыкание. Выполнение поворотов на месте переступанием и прыжком. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Перестроения: в круг из шеренги, в колонну по заданиям; размыкание в колонне и шеренге по заданию дистанций и интервалов; выполнение построений на время. Движение с изменением направления (по диагонали, змейкой и т. д.). Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p> <p><b>Различные виды ходьбы, бега, прыжков:</b> <i>ходьба</i>- обычный шаг, строевой шаг, гимнастический шаг; ходьба широким и мелким шагом; с высоким подниманием бедра, в полуприседе, ходьба приставным вперед и назад скрестным шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши; сочетание ходьбы с прыжками; <i>бег</i> - обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с подниманием прямых ног вперед и назад; мелким и широким шагом; бег с заданиями: с поворотами, остановками, из разных исходных положений, в разных направлениях; чередование бега и ходьбы, с ускорением; <i>прыжки</i> в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> Основные положения и движения рук, ног, туловища. Создание представлений о пространстве: вправо (влево), направо (налево), вверх (вниз), вперед (назад) и т.д. Движения руками, ногами, туловищем с малой амплитудой с изменением темпа.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов:</p> <p>Для рук: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе;</p> <p>Для шеи и туловища: Повороты, наклоны головы, наклоны туловища в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками. Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища. Поднятие туловища из исходного положения лежа на животе (спине) без отягощения, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными</p>

ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед, назад и в стороны; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из полуприседа, прыжки через предметы. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

Упражнения в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами (большими и малыми мячами, обручем, гимнастической скакалкой).

С мячами разного диаметра: поднимание и опускание мяча прямыми 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; приседание и вставание с мячом в руках на двух ногах; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча.

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух ногах, вращая вперед и назад.

С обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча.

Упражнения на снарядах: Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке – сгибание/разгибание рук; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Гимнастическая стенка: стоя лицом, боком к стенке – поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке – поднимание согнутых и прямых ног; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или двух ногах.

Упражнений на дыхание в положении лежа на спине, стоя и сидя.

Упражнения на расслабление: пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп; пассивное раскачивание расслабленной части тела., потряхивание (в игровой форме).

Упражнения на растягивание с постепенным увеличением амплитуды. Упражнения и движения, характерные для танцевальных направлений. Имитационные упражнения.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Упражнения и задания подражательного характера. Упражнения-задания с использованием зрительных и звуковых сигналов, с включением мимических мышц лица, игровые задания на внимание.

	<p>Упражнения из других видов спорта: легкая атлетика, художественная гимнастика, акробатика, элементы баскетбола, футбола.</p> <p>Подвижные игры с элементами прыжков, статических поз, равновесия, вращений, ориентировки в пространстве и эстафеты (с элементами бега, прыжков, метания, переползания), игровые задания с элементами соревнований.</p>
СФП	<p><b>Специальные упражнения на развитие физических качеств:</b></p> <p>Упражнения для развития гибкости (в исходных положениях – сидя, стоя, с опорой и без опоры): наклоны с напряжением; сед с глубоким наклоном, голова опущена (с удержанием 10-20 сек.); махи ногами из положений стоя и лежа; упражнения у гимнастической стенки, у хореографического станка; упражнения на развитие подвижности стопы; полушпагаты, шпагаты (поперечный, продольный; стретчинг стоя, лежа, сидя на полу; упражнения в парах для растяжки мышц ног («лягушка», «бабочка», «складка»). Комплексы упражнений на фитболах.</p> <p>Упражнения для формирования осанки и развития равновесия: различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, перекатным и пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 90-180 градусов; ходьба (по разметке на полу, скакалке, гимнастической скамейке/рейке); прямо, боком, спиной вперед с различным положением рук; по ориентирам; Ходьба с заданиями - с остановкой, с ударами мяча об пол, с приседаниями, приставными шагами, прыжками, на носках, в полуприседе, с поворотами на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup>. Статические позы и стойки: на носках, одной ноге; с различным положением рук и ног; на малых опорах разной высоты.</p> <p>Упражнения для развития ловкости и координации движений; прыжки через скакалку/обруч, по разметке; броски мяча; метание в цель; разноименные движения руками стоя на месте; двигательные задания, игры, эстафеты на пространственную, временную, ритмическую дифференцировку и согласование движений.</p> <p>Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции, челночный бег; прыжки в длину; многоскоки; эстафеты, бег с изменением направления по сигналу; прыжки с подтягиванием колен к груди; прыжки с продвижением вперед, через невысокие предметы.</p> <p>Упражнения для развития силы: поднимание туловища из положения лёжа на спине; сгибание-разгибание рук в упоре на коленях, лежа от скамейки; прыжки, выпады, приседы.</p> <p>Акробатические упражнения: Группировка (в положении сидя, лежа на спине, в приседе). Перекаты (назад-вперед) в группировке; перекаты в сторону (вправо, влево) прогнувшись из положения лежа (на спине, на животе); перекаты в сторону (вправо, влево) в группировке из упора стоя на коленях. Стойка на лопатках (согнув ноги). Акробатические</p>

	<p>комбинации и связки из изученных ранее элементов</p> <p>Комплексы упражнений, направленных на развитие внимания, воображения, памяти.</p>
<p>Техническая</p>	<p><b>Классическая (базовая) аэробика.</b></p> <p>Элементы классической аэробики без смены лидирующей ноги (унилатеральные элементы) на 4 счета: Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) (March); Три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу (March front-back); Марш на месте, ноги врозь (Out); Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) (V-step); Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) (A-step); Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте (Mambo).</p> <p>Элементы классической аэробики со сменой лидирующей ноги (билатеральные): Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок (Step touch); Два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) (Double step touch); Шаг в сторону, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) (Knee up); Шаг в сторону, подъем ноги вперед (Kick); Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) (Leg curl); Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) (Double leg curl); Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте (Open step); Шаг в сторону, касание вперед (или назад) носком (Toe touch); Шаг в сторону, касание вперед пяткой (Heel touch)</p> <p>Комбинации из изученных элементов.</p> <p><b>Степ-аэробика.</b></p> <p>Элементы степ аэробики без смены лидирующей ноги (унилатеральные элементы): Два шага на платформу, два шага на пол в и.п. (Basic step); Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) в и.п. (V-step); Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другая шагает на полу на месте (Mambo); Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте) (Pivot).</p> <p>Элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные): Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком степа), два шага на пол (Tap up); Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол (Knee up); Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол (Kick); Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол (Curl).</p> <p>Комбинации из изученных элементов. Игровые задания на степ платформе.</p>

	<p><b>Ритмическая гимнастика.</b> Музыкально-ритмические упражнения. Упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на скамейке. Акцентированная ходьба с одновременным махом прямыми, согнутыми руками. Движение руками в различном темпе.</p> <p>Передвижения: ту-степ, полька, подскок, скольжение, галоп, пони, ча-ча-ча, чарльстон. Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперёд-книзу или в сторону-книзу.</p> <p>Комбинации танцевальных движений под музыку.</p> <p><b>Хореография.</b> Элементы классического танца: основные позиции рук, основные позиции ног. Упражнения у станка: Полуприседание (деми плие) в 1, 2, 5 позициях; Полное приседание (гранд плие) в 1, 2, 5 позициях; Выставление ноги на носок (батман тондю); Махи ногами на высоту 45 град. (батман тондю жете); Простейшие виды наклонов (пор де бра). Приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю); Движение одной ноги по кругу по полу (ронд де жамб пар тер); Подъём на полупальцы (релеве); Махи ногами на 90 градусов и выше в 3 и 5 позициях (гранд батман); Медленное поднимание ноги вперёд, в сторону, назад через пассе в 3 и 5 позициях (батман девлёпе).</p>
Психологическая	<p>Средства и методы психологического воздействия, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование интереса к физической культуре и спорту, фитнес-аэробике, воспитание дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру-преподавателю, требовательности к себе;</li> <li>- развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения.</li> </ul>

Примерные комплексы физических упражнений по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки свыше 1 года (7-8 лет)

Виды спортивной подготовки	Перечень комплексов (примерный)
ОФП	<p><b>Строевые упражнения и ориентирование в пространстве:</b> Перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3 на месте и в движении, с изменением дистанции и интервала в пределах 4-5 шагов. Перестроение из одной шеренги в две, три. Повороты на месте и в движении (налево, направо). Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Перемена направления, захождение плечом. Движение в обход, противоходом налево, направо, по диагонали. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении.</p>

**Различные виды ходьбы, бега, прыжков:** *ходьба* - с высоким подниманием бедра, в полуприседе и приседе, выпадами вперед и в стороны; *ходьба* приставным и переменным шагом, скрестным шагом вперед и в сторону, сочетание *ходьбы* с прыжками; *бег* - обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с подниманием прямых ног вперед и назад; *бег* с заданиями: с поворотами, остановками, с перестроениями, с прыжками через препятствие; чередование бега и *ходьбы*, с ускорением; *бег* на короткие дистанции из различных стартовых положений, с преодолением различных препятствий; *прыжки* в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями.

**Общеразвивающие упражнения:**

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов:

Для верхнего плечевого пояса: движения руками - вниз, на пояс, вперед, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение в кистевом, локтевом и плечевом суставах; сжимание и разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперед, вверх, в стороны; размахивания вперед, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной; вращения руками в разных плоскостях и с различной скоростью;

Для шеи и туловища: Повороты, наклоны головы, наклоны туловища в разных исходных положениях с различными положениями рук и движениями руками (с изменением темпа и амплитуды движений). Наклоны туловища с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) без отягощения, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: движения и положения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад на носок; поочередное поднимание прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удержание под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа на спине; сгибание и разгибание, разведение и сведение ног в положении сидя на полу, лежа на полу; сжимание пальцев стоп; сгибание и разгибание, вращение в голеностопных и тазобедренных суставах; махи вперед-назад, в сторону с различной амплитудой и скоростью (с опорой и без); выпады вперед, назад, в стороны: выпад с продвижением вперед; пружинящие движения в выпаде; прыжки на месте и с продвижением – на двух, на одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе; упражнения для расслабления

мышц ног.

Упражнения в парах (из различных исходных положений), развивающие и укрепляющие мышцы верхнего плечевого пояса, мышцы туловища и ног, увеличивающие подвижность позвоночника.

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами (гимнастической скакалкой, фитболами, набивным мячом, гантелями):

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух ногах, на одной ноге, вращая вперед и назад.

С фитболами: упражнения в различных исходных положениях (и.п.), пример: в стойках, приседах, седах, положениях лежа, упорах, и др., с мячом в руках, ногах; перекаты мяча, броски, ловля, удары, выполняемые индивидуально и в парах.

С набивным мячом (вес 1 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; приседание, вставание с мячом в руках на двух (одной ноге); прыжки через мяч; движения руками по дуге, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты, круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5кг): из различных и.п.- (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание двумя руками, одной рукой; круговые движения руками в разных направлениях; наклоны, повороты туловищем, приседания, подскоки (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах: Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки - вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком (лицом) к стенке - приседание на одной (обеих ногах).

Упражнения на дыхание в положении лежа на спине, стоя и сидя.

Упражнения на расслабление: пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп; пассивное раскачивание расслабленной части тела., потряхивание.

Упражнения на растягивание с постепенным увеличением амплитуды. Упражнения и движения, характерные для танцевальных направлений. Имитационные упражнения.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Упражнения с использованием зрительных и звуковых сигналов, с включением мимических мышц лица, игровые задания на внимание.

Упражнения из других видов спорта: легкая атлетика, художественная гимнастика, акробатика, элементы баскетбола, футбола.

	<p>Подвижные игры с элементами прыжков, статических поз, равновесия, вращений и эстафеты (встречные, круговые, с элементами бега, прыжков, акробатических элементов), игровые задания, полоса препятствий.</p>
СФП	<p><b>Специальные упражнения на развитие физических качеств:</b></p> <p>Упражнения для развития гибкости: в исходных положениях – сидя, стоя, с опорой и без опоры наклоны с максимальным напряжением; махи ногами из положений стоя и лежа, в различных направлениях с максимальной амплитудой; стретчинг на шпагат поперечный, продольный; шпагаты с удержанием позы в растянутом состоянии; упражнения на растяжку всех групп мышц; растяжка сидя: поза «Лягушка», «Бабочка» у стены, с выпрямленной ногой, складка вперед; упражнения на выворотность рук, ног; растяжка в позе «сед барьериста»; упражнения у гимнастической стенки; упражнения у хореографического станка; комплексы упражнений в парах с сопротивлением; комплексы упражнений на фитболах.</p> <p>Упражнения для формирования осанки и совершенствования равновесия:</p> <p>Разновидности ходьбы с различным положением и движением рук; с вращением туловища, головы; с изменением направления, темпа, ритма движения; выпадами, прыжками, с поворотами на носках на 90°, 180°, 360°; с заданиями; по ориентирам; без зрительного контроля. Переходы в различные положения, упоры, седы, статические позы, стоя на малых опорах разной высоты. Стойки на одной ноге («ласточка», «пистолетик»), вращения, повороты вокруг собственной оси с последующим выполнением поз по заданию.</p> <p>Упражнения для развития координации движений:</p> <p>Прыжки через скакалку/обруч, по разметке; броски и ловля мяча одной/двумя руками от стены, в парах; метание мяча в цель; разноименные движения руками стоя на месте и в движении; разновидности ходьбы, повороты, вращения; двигательные задания, игры, эстафеты на пространственную, временную, ритмическую дифференцировку и согласование движений.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</p> <p>Прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Подъем на носки из положения стойки ноги вместе, носки врозь на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди (на время: за 10 сек - 10 раз, повтор серии 3 раза с интервалом отдыха до 3-х мин.). Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-30 сек). Приседания с отягощениями (гантели 0,5 кг). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же через препятствие. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с</p>

разбега с доставанием подвешенного предмета. Прыжки из приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Упражнения для развития силы:

Подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу из положения вися на гимнастической стенке (или перекладине); подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа; прыжки в упоре лежа на месте; подъем туловища из положения лежа на спине; приседание на двух ногах с различными положениями рук, на одной ноге «Пистолет» с опорой на гимнастическую стенку; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке/полу; прыжки, выпады с утяжелителями.

Упражнения для развития быстроты:

Бег на короткие дистанции до 10-15 м, разновидности челночного бега; семенящий бег; прыжки в длину, двойные, тройные; многоскоки; эстафеты, бег с изменением направления по сигналу; прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением вперед; прыжки через невысокие предметы.

Упражнения для развития прыгучести:

Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением в различных направлениях; на одной, двух ногах с промежуточным прыжком на месте; через длинную качающуюся и вращающуюся скакалку с промежуточным прыжком. Прыжки (напрыгивание) на возвышение, на гимнастическую скамейку, горку из матов (высота 30-40 см) с последующим отталкиванием и приземлением на маты; запрыгивание на возвышение и спрыгивание с высоты на две ноги с поворотами вправо, влево на 90°, 180° на маты. Прыжки через скамейку с опорой и без опоры на руки; прыжки в длину с места; разновидности многоскоков.

Упражнения для развития общей выносливости:

Бег в умеренном темпе в сочетании с ходьбой до 5-6 минут; равномерный бег до 4 минут. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты с бегом до 40 м с различными заданиями. Комплексы упражнений, выполняемые методом круговой тренировки.

Акробатические упражнения:

Разновидности перекатов (перекат в сторону из упора стоя на коленях, на одном колене). Кувырок вперед в группировке в упор сидя, в упор присев; кувырок через левое, правое плечо. Стойка на лопатках с различным положением ног. «Мост» из положения лежа на спине с помощью и самостоятельно. Акробатические комбинации и связки из изученных ранее элементов.

	Комплексы упражнений, направленных на развитие внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти.
Техническая	<p><b>Классическая (базовая) аэробика.</b></p> <p>Базовые шаги (на 4 счета) без смены лидирующей ноги: Марш на месте и с перемещениями вперед, назад (March); Марш на месте, ноги врозь (Out); Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения (Out-in); Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (V-Step); Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) (A-Step); Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте (Mambo); Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (Basic step).</p> <p>Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные): Шаг в сторону, приставить вторую ногу (Step Touch); Два приставных шага в сторону (Double Step Touch ); Шаг в сторону, подъем колена (Knee Up); Шаг в сторону, два подъема колена (Double Knee Up); Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед (Kick); Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед (Double Kick); Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону (Lift side); Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону (Double Lift side); Шаг в сторону, захлест голени (Curl); Шаг в сторону, два захлеста голени (Double Curl); Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте (Open Step); Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой) (Toe Touch (Heel Touch)); Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (Grapevine); Шаг вперед, подъем колена (Knee Up); Шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад (Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side); Три быстрых шага на месте на «раз и два» (Cha-cha-cha) Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением (Shasse ).</p> <p>Комбинации из изученных элементов. Игровые задания на степ платформе.</p> <p><b>Степ-аэробика.</b></p> <p>Базовые шаги «степ-аэробика» (на 4 счета) без смены лидирующей ноги: Два шага на платформу, два шага на пол (Basic Step); Два шага на платформу (Basic Up); Два шага на пол (Basic Down); Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) (V-Step); Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте (Mambo); Шаг на платформу, шаг на пол (Stomp (Mini Mambo)); Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол (6 Point-Mambo); и.п.- стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу (Over); и.п. - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение (Straddle Up); и.п.- стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение (Straddle Down); Два шага на платформу, два</p>

касания поочередно носком пола, два шага на пол (Up Up Lunge).

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание стёпа), два шага на пол (Tap Up); Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол (Knee Up); Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол (Kick); Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол (Curl); Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол (Lift side); Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол (Back Lift); Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол (Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side); Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол (L-Step); Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол (Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step); Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол (Sailor Step (шаг моряка); Шаг на платформу, два шага на пол (Mini (Little)- Mambo); Шаг на платформу, шаг на пол (Stomp); Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол (Double Stomp); Три шага на платформу (вперед-назад-вперед), два шага на пол (Tango Step); Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение (Spider); Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол (Tripple Stomp); Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение (L-Mambo); Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение (Cha-cha-cha); Касание платформы, шаг на пол (Step Tap)

Комбинации из изученных элементов. Задания на степ платформе.

Движения руками: упражнения для двуглавой мышцы плеча, для трехглавой мышцы плеча, упражнения для дельтовидной мышцы, для мышц груди с низкой и средней амплитудой.

Движения головой, туловищем.

Передвижения: ту-степ, полька, шотландский шаг, подскок, скольжение, галоп, чарльстон; прыжки на месте и с продвижением.

Движения с проявлением динамической и статической силы (без фиксации позы). Прыжки (различные виды): согнувшись ноги врозь, шпагат (разножка), с поворотом.

### **Хип-хоп.**

Общие упражнения для всех направлений «хип-хоп»: для верхних конечностей, туловища, нижних конечностей, прыжки. Характерные простые движения и хореография стилей «хип-хоп»: локинг, крамп, вейвинг, глайдинг, стробинг, поппинг и т.д.

Связки, состоящие из последовательного включения базовых шагов (без музыки, под музыку).

Комбинации базовых шагов с низкой интенсивностью.

	<p>Комбинации шагов и соединений шагов, базовых элементов на 32, 64 счета без смены лидирующей ноги и со сменой лидирующей ноги.</p> <p>Композиционная подготовка: композиции из базовых шагов аэробики (сочетания движения с движениями рук).</p> <p>Соревновательные программы (простейшие) с учетом выученных шагов и элементов из дисциплин «вида спорта «фитнес-аэробика» и индивидуальных способностей обучающихся на ЭНП.</p> <p><b>Хореография.</b> Элементы классического танца: основные позиции рук, основные позиции ног.</p> <p>Упражнения у станка: Полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях; Полное приседание (гранд плие) в 1, 2, 4, 5 позициях; Выставление ноги на носок (батман тандю); Махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете); Простейшие виды наклонов (пор де бра). Приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю); Движение одной ноги по кругу по полу (ронд де жамб пар тер); Подъём на полупальцы (релеве); Махи ногами на выше 90 градусов и выше в 3 и 5 позициях (гранд батман); Медленное поднимание ноги вперёд, в сторону, назад через пассе в 3 и 5 позициях (батман девлёпе). Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа.</p> <p>Партерная хореография: упражнения для стоп, складки, махи ногами вперед и в сторону из положений сидя, махи ногами вперед, в сторону и назад из положения лежа на животе и спине; растяжка, полушпагаты, шпагаты.</p> <p>Экзерсис на середине зала (без опоры) – те же упражнения у станка.</p> <p>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, упражнения для сочетания ритмического рисунка; выполнение различных заданий под музыку.</p> <p>Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения. Народно-характерные танцы.</p>
Психологическая	<p>Средства и методы психологического воздействия, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование интереса к физической культуре и спорту, фитнес-аэробике, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру-преподавателю, требовательности к себе;</li> <li>- формирование полноценной, всесторонней личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, становление спортивного характера.</li> </ul> <p>Проведение контрольных упражнений с моделированием соревновательных ситуаций.</p>

## 4.2.2. Учебно-тренировочный этап (этапа спортивной специализации) 9-12 лет

Задачи УТЭ:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «фитнес-аэробика», к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;

- повышение уровня общей и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- формирование профилирующих навыков в виде спорта «фитнес-аэробика», изучение и совершенствование техники базовых элементов (двигательных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, поворотов), освоение хореографических элементов различных стилей и их простейших соединений;

- индивидуализация учебно-тренировочного процесса, обеспечение более совершенного и вариативного владения спортивной техникой в усложненных условиях для дальнейшего совершенствования рациональных движений;

- соблюдение тренировочного плана, допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля и базовыми знаниями психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фитнес-аэробика;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «фитнес - аэробика» и антидопинговых правил;

- укрепление здоровья, воспитание морально-волевых и этических качеств.

Примерные комплексы физических упражнений по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3-х лет:

Виды спортивной подготовки	Перечень комплексов (примерный)
ОФП	Строевые упражнения (построения, повороты, перестроения, ориентирование в пространстве для освоения границ площадки, углов, середины, центра, движения со сменой направлений). Различные виды ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Для верхнего плечевого пояса: движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями;

сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа, с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе; повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в различных стойках и седах с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону; поднятие туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями; удержание туловища в наклонных, в упорах, в седе с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой; полуприседы и приседы в разном темпе на одной, двух ногах с опорой и без опоры); выпады вперед, назад, в сторону; пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом; прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной); махи ногами с опорой и без; движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более); поднятие ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями (с сопротивлением, с помощью партнера); удержание ног в различных положениях; различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении). Упражнения в парах: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивными мячами (вес 1-3 кг): поднятие 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; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые

	<p>движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; с гантелями (вес 0,5-1 кг): 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).</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на расслабление.</p> <p>Упражнения из других видов спорта, способствующих развитию подвижности в суставах и растягиванию мышц (баскетбол, футбол, художественная и спортивная гимнастика).</p> <p>Комплексы физических упражнений, направленные на развитие физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности применительно к специфике занятий видом спорта «фитнес-аэробика».</p>
СФП	<p>Специальные упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом; шпагаты с различными наклонами; движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения; упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнёра);</li> <li>- упражнения для формирования осанки, совершенствования равновесия и ориентации в пространстве (упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на различных опорах; упражнения с ограничением зрительного анализатора и т. д.);</li> <li>- координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног; упражнения и задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве;</li> <li>= упражнения для развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков, с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков; прыжки в высоту, с продвижением, с предметами в руках); многократные повторения упражнений в беге, прыжках, упражнениях под музыкальное сопровождение с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная);</li> <li>- упражнения для развития быстроты (бег с высокого и низкого старта по сигналу; спиной вперёд; в стороны с различными движениями рук;</li> </ul>

	<p>передвижения скачками вперёд, в стороны, назад, ускорения в различных упражнениях);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития прыгучести (прыжки через скакалку в движении и на месте, через планку с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°; с доставанием подвешенных предметов; прыжки через планку с прямого разбега, с места с резким отталкиванием двумя ногами и одной ногой; выпрыгивание из положения «пистолетик»; прыжки с отягощением (утяжеленный пояс). Комплексы упражнений с утяжелителями для рук и ног.</li> <li>- комплексы упражнений с отягощениями, утяжелителями, эспандерами, гантелями, направленные на развитие скоростно-силовых способностей мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.</li> </ul> <p>Акробатические упражнения: кувырки вперед, в сторону, назад; стойка на лопатках «Березка»; стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; «Мост» из положения стоя и выход из «Моста»; переворот боком «Колесо»; стойка на голове и руках; стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат); переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья. Комбинации связок и соединений из выученных элементов.</p> <p>Комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление отдельных мышц или мышечных групп, особо значимых в виде спорта «фитнес-аэробика» (с учетом увеличения темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений).</p> <p>Комплексы упражнений, направленных на развитие внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, на развитие специфических чувств.</p>
Техническая	<p><b>Классическая аэробика.</b></p> <p>Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные): Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) (March); Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу (March March front back); Марш на месте, ноги врозь (Out); Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения (Out-in); Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) (V-Step); Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) (A-Step); Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте (Mambo); Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте) (Pivot); Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу) (Basic-step).</p> <p>Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные): Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок (Step Touch); Два</p>

приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) (Double Step Touch); Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) (Knee Up); Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед (Kick); Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, туловище вертикально) (Lift side); Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) (Curl); Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте (Open Step); Шаг в сторону, касание вперед носком (Toe Touch); Шаг в сторону, касание вперед пяткой (Heel Touch); Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать) (Grapevine); Три быстрых шага на месте на «раз и два» (Cha-cha-cha); Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением (Shasse ).

Варианты маршевых шагов со сменой ноги (Alternative).

Сочетания маршевых и синкопированных элементов (выполняются на раз и два): Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) (Mambo Cha cha-cha); Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) (Mambo Shasse); Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте (Shasse Mambo back); Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте (Shasse Mambo front).

Сочетания маршевых и лифтовых элементов: Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в и.п. (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) (Knee Up); Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в и.п. (Kick); Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п. (Curl); Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, туловище вертикально), два шага назад в и.п. (Lift side ); Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. (Open Step); Шаг вперед, подъем прямой ноги назад, два шага назад (без прогиба в пояснице) (Back Lift).

#### **Степ-аэробика.**

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные):

Два шага на платформу, два шага на пол (Basic Step); Два шага на платформу (из положения, стоя на полу) (Basic Up); Два шага на пол (из положения, стоя на платформе) (Basic Down); Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) (V-Step); Из положения «на платформе»: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе (A-Step); Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая шагает на полу на месте (Mambo); Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте) (Pivot); Шаг на платформу, шаг на пол (Stomp (Mini Mambo));

Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол (6 Point Mambo); Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол (8 Point Mambo); Выполняется из бокового подхода к платформе - два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу (Over); Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу (Shasse-Over); Выполняется из бокового подхода к платформе - шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в и.п. (поворот на 360 градусов) (Reverse); Выполняется из положения платформа между ног - два шага на платформу, два шага на пол в и.п. (Straddle Up); Выполняется из положения «на платформе» - два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в и.п. (Straddle Down); Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол (Up Up Lunge).

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные):

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком ступни), два шага на пол (Tap Up); Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол (Knee Up); Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперёд, два шага на пол (Kick); Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол (Curl); Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол (Lift side); Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол (Back Lift); Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол (L-Step); Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол (Sailor Step (шаг моряка)); Шаг на платформу, два шага на пол (Mini (Little)- Mambo); Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол (Double Stomp); Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол (Tango Step); Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в и.п. (Spider); Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол (Tripple Stomp); Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение (L-Mambo); Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в и.п. (Cha-cha-cha); Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад) (Shasse Mambo); Касание платформы, шаг на пол (Step Tap).

Варианты маршевых шагов со сменой ноги (Alternative) на 4 и 8 счетов.

Для дисциплин классической и степ-аэробики:

- движения руками со средней и высокой амплитудой; с усложнением

движений в запястном, локтевом, плечевом суставах (кисть: пальцы раскрыты широко; «кошачья» кисть; в кулаки; пальцы вместе; хореографическая кисть; восточная кисть; хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутри, наружу); «восьмерки»; «замок»; предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена); плечи: вверх-вниз; вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки»; движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти),

- движения головой, туловищем;
- передвижения с использованием прыжков, бега, маховых движений ногами;
- прыжки различного характера;
- построения и перестроения (вертикальное, горизонтальное, диагональное, круг, треугольники, многоугольники и др.);
- движения с проявлением динамической и статической силы, гибкости. (билатеральные).

Выполнение упражнений за счет усложнения условий (изменение темпа, ритма движения, ввода новых движений в ранее изученное упражнение, изменения техники выполнения движения, направления движения, амплитуды и интенсивности движения).

Модификации упражнений, состоящие из нескольких двигательных действий.

Соединения, комбинации под музыкальное сопровождение.

Связки (комплексы) на определённое количество счётов (32, 64 и т.п.) с учётом динамических акцентов в музыке, изменения ведущей ноги.

#### **Хип-хоп.**

Танцевальные движения хип-хопа в соответствии с выбранным стилем:

А-стайл, брейк-данс, локинг, крамп, вейвинг, глайдинг, поппинг, хаус и т. д. с учетом характерных движений верхних конечностей, туловища, нижних конечностей и хореографии.

Комбинации базовых танцевальных движений хип-хопа:

Тone wor; Brooklyn dance (Bk bounce); Kriss kross; Groove.

Общие упражнения, используемые на тренировке для всех направлений хип-хоп-хореографии:

- вращения головы (по кругу лицом вперед, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперед-назад, движение головой вправо-влево (плечи на месте) изолированно от всего тела);
- плечевой пояс: движение вправо-влево, изолированно от головы и нижней части тела, движение по квадрату одновременно обоими плечами вместе и в противоход правым и левым плечом;
- грудная клетка: движение по квадрату вперед-влево-назад-вправо, затем в обратную сторону; движение вперед-центр-назад-центр изолированно от плеч;
- наклоны корпуса по квадрату (влево-назад-вправо-вперед) и

вращения по кругу;

- вращения тазом (круговые – в правую и левую стороны);
- вращения нижних конечностей от бедра (колени подняты до уровня пояса) внутрь и наружу;
- вращение коленей стоя (внутри и наружу) при помощи рук;
- вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутри и наружу);
- вращение ступней с удержанием ноги на весу по кругу и с опорой носком ступни на полу;
- перекаты с пятки на носок, причём одна нога на носке, другая – на пятке (движение вправо-влево); и.п. -ноги шире плеч, ступни на полу;
- вращения рук в плечах по кругу (обеими вперёд-назад и в разноимённые стороны);
- вращения рук в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутрь и наружу) с удержанием локтей на уровне плеч;
- вращение кистей рук внутрь и наружу. Растяжка: в полуприседе (вправо-влево);
- наклоны корпуса к ногам сидя и в положении стоя;
- наклоны корпуса назад («мостик») с опорой на одну и две руки, с удержанием туловища навесу, с переносом веса с одной руки на другую опорой на полу.

Растяжка: в полуприседе (вправо-влево); шпагат сагиттальный, фронтальный; наклоны туловища к ногам сидя и в положении стоя; наклоны туловища назад («мостик») с опорой на одну и две руки, с удержанием туловища навесу, с переносом веса с одной руки на другую опорой на полу.

Прыжки: на одной и двух ногах вверх; ноги вместе-врозь, вперёд-назад; из полного и полуприседа; через препятствие и т.п.

Специальные упражнения, используемые для некоторых направлений хип хоп-хореографии (по стилям):

Локинг (LOCKING): вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх-вниз, фиксация рук в локтевом суставе (lock), фиксация корпуса с наклоном чуть вперёд, ног в коленях; прыжки вверх, при приземлении – фиксация всего тела; прыжки вниз из полуприседа с касанием коленями пола (колени внутрь), прыжки в «позу барьериста» (одна нога вытянута, другая согнута в колене); высокий прыжок вверх (ноги поджаты к корпусу) с приземлением поочередно на правую и левую ногу;

Брейкинг (BREAKING): стойка на одной и двух руках (ноги подняты и вытянуты вверх); упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положения тела (turtle); передвижение ног по кругу вокруг опоры на руки («дорожка») на шесть шагов (в правую и левую стороны); переворот вперёд из положения стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад; вращение корпуса и ног

навесу с опорой на руки (swipes) из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч;

Вейвинг (WAVING (electric boogie)): движение рук («волна») – сгибание поочередно фаланг, пальцев, кисти, предплечья, плеча и далее разгибание в обратной последовательности – плечо, предплечье, кисть, пальцы, фаланги; «волна» через тело (упражнения рекомендуется делать как плавно, так и с фиксацией каждой части отдельно).

Глайдинг (GLIDING («floating»)): плавные скользящие движения ног («glide») от ступней с «заездом» на носок одной ноги, затем плавное возвратное движение с «заездом» на носок другой ноги; с той же техникой передвижение по окружности то лицом, то спиной к центру круга поочередно через шаг;

Крамп (KRUMP): импульс грудной клеткой («chestpop»), выталкивание изнутри наружу в области солнечного сплетения без участия плечевого пояса; шаг на месте («stomp») с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз; прыжок с падением на голеностоп одной ноги плашмя; поворот корпуса в сторону (резко и с фиксацией конечного положения); наклон головы к плечу (резко и с фиксацией конечного положения); прыжок на носки с удержанием веса тела на 1-2 сек., затем приземление на широко расставленные ноги, нахождение баланса тела; имитация ударов руками («jabs»); резкие передвижения с отрыванием ног («traveling») в любую сторону;

Хаус (HOUSE): передвижения ног мелкими прыжками на месте, из стороны в сторону; волнообразные движения туловищем («кач») снизу вверх; прыжки из стороны в сторону с припаданием на крайнюю ногу (право - лево); движения ног – колени и стопы вместе-врозь; вращение с опорой на носок одной ноги.

NEW STYLE: передвижения вправо-влево с плавными волнообразными импульсами корпуса на контрасте плавности и фиксирования различных частей тела; повороты туловища и покачивания из стороны в сторону с ритмичной фиксацией конечных положений; широкие амплитудные движения рук прямых и со сгибанием в локтевых суставах.

Для всех дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика»:

Связки, состоящие из последовательного включения базовых шагов, танцевальных движений (без музыки, под музыку).

Комбинации шагов с низкой и средней интенсивностью.

Комбинации шагов и соединений шагов, базовых элементов на 32, 64 счета в соответствии с дисциплиной.

Композиционная подготовка: композиции из шагов, элементов аэробики (сочетания движения с движениями рук).

Соревновательные программы с учетом ранее выученных шагов и элементов из дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика» и индивидуальных способностей обучающихся на ЭНП.

**Хореография.** Элементы классического танца: упражнения у станка:

	<p>Релевэ (Releve); Плие (Plie): деми плие (demi plie); гран плие (grand plie); Батман тандю (Battement tendu); Батман жете (Battement tendu jete); Ронд де жамб пар тер (Rond de jambe par terre); Батман фондю (Battement fondu); Батман фрапэ (Battement frappe); Рон де жамб ан лэр (Rond de jambe en l'air); Батман релевелян (Battement relevent); Батман девлэпе (Battement developpe); Гран батман жете (Grand battement jete); Гран батман жэтэ балансе (Grand battement jete balance).</p> <p>Партерная хореография: упражнения для стоп, складки, махи ногами вперед и в сторону из положений сидя; махи ногами вперед, в сторону и назад из положения лежа на животе и спине; растяжка, полушпагаты, шпагаты.</p> <p>Экзерсис на середине зала (без опоры) – те же упражнения у станка.</p> <p>Элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев.</p> <p>Средства выразительности (элементы пантомимы, жесты).</p> <p>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, ее характером, темпом, ритмом и т.д.</p>
Психологическая	<p>Средства и методы психологического воздействия, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формированию волевых черт характера, а также приобретение навыка управления нервно-психическим напряжением;</li> <li>- совершенствование систем психического регулирования функций организма спортсмена и его поведения с учетом требований тренировок и соревнований;</li> <li>- формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям и преодоление трудностей при подготовке к соревнованиям; формирование характера в части стремления к победе, целеустремленности, настойчивости;</li> <li>- формирование потребностей в самореализации путем занятий фитнес-аэробикой.</li> </ul>

Примерные комплексы физических упражнений по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше 3-х лет:

Виды спортивной подготовки	Перечень комплексов (примерный)
ОФП	<p>Строевые упражнения (построения, повороты, перестроения, ориентирование в пространстве для освоения границ площадки, углов, середины, центра, движения со сменой направлений). Различные виды ходьбы, бега, прыжков.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на гимнастической стенке);</p>

	<p>упражнения с весом собственного тела (подтягивания, сгибание-разгибание рук в упорах, приседания, упражнения для мышц живота, спины с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями (эспандеры, утяжелители); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз); беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания; подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 с).</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на расслабление.</p> <p>Упражнения из других видов спорта: легкая атлетика - беговые упражнения (из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции); художественная гимнастика - прыжки со скакалкой; махи ногами на высоту 45°, 90° и выше, последовательное сгибание и разгибание в суставах, волна, сохранение устойчивости тела в статическом положении и т.д.; элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол.</p> <p>Комплексы физических упражнений, направленные на развитие физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности применительно к специфике занятий видом спорта «фитнес-аэробика».</p>
СФП	<p>Специальные упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, применяющиеся на предыдущих этапах подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (рук, кистей рук и плечевого пояса; ног, стоп ног и тазобедренного сустава; шеи и туловища);</li> <li>- упражнения для совершенствования равновесия и ориентации в пространстве;</li> <li>- упражнения для повышения скоростно-силовых способностей и специальной выносливости;</li> <li>- упражнения для повышения быстроты и прыгучести;</li> <li>- упражнения для повышения координационных способностей;</li> <li>- упражнения для развития общей выносливости.</li> </ul> <p>Комплексы упражнений с отягощениями, утяжелителями, эспандерами, гантелями, направленные на развитие скоростно-силовых способностей мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.</p> <p>Комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление отдельных мышц или мышечных групп, особо значимых в виде спорта «фитнес-аэробика» (с учетом увеличения темпа и количества</p>

	<p>повторений, с усложнением исходных положений).</p> <p>Комплексы упражнений, направленных на развитие внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, на развитие специфических чувств.</p> <p>Акробатические упражнения (совершенствование выполнения акробатических упражнений): кувырки вперед, в сторону, назад; стойка на лопатках; стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; «Мост»; «Колесо»; стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат); переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья. Латеральное отжимание в упоре, лежа; сгибание и разгибание рук в упоре «Венсон»; из упора, лежа круг одной ногой; упор углом ноги врозь, одна рука – впереди, другая – сзади; упор углом ноги врозь; упор углом; прыжок с поворотом на 360°; прыжок в шпагат; махом одной прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «ножницы»; прыжок, согнувшись, согнув, одну ногу – «казак»; вертикальный шпагат с опорой руками; из шпагата перекат в сторону с поворотом на 360°; фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу; из фронтального шпагата с касанием грудью пола перемах назад в упор, лежа на живот – «панкейк».</p>
Техническая	<p><b>Классическая аэробика.</b></p> <p>Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные): Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) (March); Три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу (March front back); Марш на месте, ноги врозь (Out); Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения (Out-in); Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) (V-Step); Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) (в и.п. ноги вместе) (A-Step); Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте (Mambo); Шаг вперед, два шага назад, шаг вперед с другой ноги, два шага назад (как в степ-аэробике) (6 Point Mambo); Шаг вперед, поворот на 180 градусов, шаг вперед, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте) (Pivot); Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу) (Basic-step); Шаг скрестно вперед, шаг в сторону, два шага – возврат в и.п. (Box-step (cross-step)); Шаг в сторону (вперед), шаг скрестно вперед, два шага – возврат в и.п. ноги врозь (Jazz-square (step-cross)).</p> <p>Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные): Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок (Step Touch); Два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) (Double Step Touch); Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) (Knee Up); Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед (Kick); Шаг в сторону, подъем</p>

прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, туловище вертикально) (Lift side); Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) (Curl); Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте (Open Step); Шаг в сторону, касание вперед носком (Toe Touch); Шаг в сторону, касание вперед пяткой (Heel Touch); Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать) (Grapevine); Три быстрых шага на месте на «раз и два» (Cha-cha-cha); Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением (Shasse ).

Варианты маршевых шагов со сменой ноги (Alternative).

Сочетания маршевых и синкопированных элементов (выполняются на раз и два): Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) (Mambo Cha cha-cha); Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) (Mambo Shasse); Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте (Shasse Mambo back); Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте (Shasse Mambo front).

Сочетания маршевых и лифтовых элементов: Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в и.п. (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) (Knee Up); Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в и.п. (Kick); Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п. (Curl); Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п. (Lift side); Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. (Open Step); Шаг вперед, подъем прямой ноги назад, два шага назад (без прогиба в пояснице) (Back Lift); Из и.п. ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п. (Tap Side); Из и.п. ноги вместе выпад в сторону или назад и возврат в и.п. (Lunge).

#### **Степ-аэробика.**

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные): Два шага на платформу, два шага на пол (Basic Step); Два шага на платформу (из положения, стоя на полу) (Basic Up); Два шага на пол (из положения, стоя на платформе) (Basic Down); Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) (V-Step); Из положения «на платформе» - два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе (A-Step); Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другая шагает на полу на месте (Mambo); Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте) (Pivot); Шаг на платформу, шаг на пол (Stomp (Mini Mambo)); Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол (6 Point Mambo); Шаг на платформу, два шага на пол,

шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол (8 Point Mambo); Выполняется из бокового подхода к платформе -два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу (Over); Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу (Shasse-Over); Выполняется из бокового подхода к платформе -шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в и.п. (поворот на 360 градусов) (Reverse); Шаг на угол платформы, шаг скрестно вперёд на платформу, два шага на пол (Jazz-square (step-cross)); Выполняется из положения платформа между ног - два шага на платформу, два шага на пол в и.п. (Straddle Up); Выполняется из положения «На платформе» -два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в и.п. (Straddle Down); Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол (Up Up Lung).

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные): Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком ступни), два шага на пол (Tap Up); Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол (Knee Up); Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперёд, два шага на пол (Kick ); Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол (Curl); Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, туловище вертикально), два шага на пол (Lift side); Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол (Back Lift); Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол (L-Step); Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол (Sailor Step (шаг моряка)); Шаг на платформу, два шага на пол (Mini (Little)- Mambo)); Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол (Double Stomp); Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол (Tango Step); Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в и.п. (Spider); Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол (Tripple Stomp); Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение (L-Mambo); Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в и.п. (Cha-cha-cha); Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад) (Shasse Mambo); Касание платформы, шаг на пол (Step Tap).

Для дисциплин классической и степ-аэробики:

- движения руками со средней и высокой амплитудой; с усложнением движений в запястном, локтевом, плечевом суставах;

- движения головой, туловищем;
- передвижения с использованием прыжков, бега, маховых движений ногами;
- прыжки различного характера;
- построения и перестроения (вертикальное, горизонтальное, диагональное, круг, треугольники, многоугольники и др.);
- движения с проявлением динамической и статической силы, гибкости. (билатеральные).

Выполнение упражнений за счет усложнения условий (изменение темпа, ритма движения, ввода новых движений в ранее изученное упражнение, изменения техники выполнения движения, направления движения, амплитуды и интенсивности движения).

Модификации упражнений, состоящие из нескольких двигательных действий.

Соединения, комбинации под музыкальное сопровождение.

Связки (комплексы) на определённое количество счётов (32, 64 и т.п.) с учётом динамических акцентов в музыке, изменения ведущей ноги.

**Хип-хоп.**

Танцевальные движения хип-хопа в соответствии с выбранным стилем: А-стайл, брейк-данс, локинг, крамп, вейвинг, глайдинг, поптинг, хаус и т.д. с учетом характерных движений верхних конечностей, туловища, нижних конечностей и хореографии.

Общие упражнения, используемые на тренировке для всех направлений хип-хоп-хореографии:

- вращения головы (по кругу лицом вперед, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперед-назад, движение головой вправо-влево (плечи на месте) изолированно от всего тела);
- плечевой пояс: движение вправо-влево, изолированно от головы и нижней части тела, движение по квадрату одновременно обоими плечами вместе и в противоход правым и левым плечом;
- грудная клетка: движение по квадрату вперед-влево-назад-вправо, затем в обратную сторону; движение вперед-центр-назад-центр изолированно от плеч;
- наклоны корпуса по квадрату (влево-назад-вправо-вперед) и вращения по кругу;
- вращения тазом (круговые – в правую и левую стороны);
- вращения нижних конечностей от бедра (колени подняты до уровня пояса) внутрь и наружу;
- вращения коленей стоя (внутри и наружу) при помощи рук;
- вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутри и наружу);
- вращения ступней с удержанием ноги на весу по кругу и с опорой носком ступни на полу;
- перекаты с пятки на носок, причём одна нога на носке, другая – на пятке (движение вправо-влево); и.п. -ноги шире плеч, ступни на полу;

- вращения рук в плечах по кругу (обеими вперед-назад и в разноименные стороны);
- вращения рук в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутрь и наружу) с удержанием локтей на уровне плеч;
- вращение кистей рук внутрь и наружу. Растяжка: в полуприседе (вправо-влево);
- наклоны корпуса к ногам сидя и в положении стоя;
- наклоны корпуса назад («мостик») с опорой на одну и две руки, с удержанием туловища навесу, с переносом веса с одной руки на другую опорой на полу.

Растяжка: в полуприседе (вправо-влево); шпагат сагиттальный, фронтальный; наклоны туловища к ногам сидя и в положении стоя; наклоны туловища назад («мостик») с опорой на одну и две руки, с удержанием туловища навесу, с переносом веса с одной руки на другую опорой на полу.

Прыжки: на одной и двух ногах вверх; ноги вместе-врозь, вперед-назад; из полного и полуприседа; через препятствие и т.п.

Специальные упражнения, используемые для направлений хип-хоп хореографии (по стилям; в зависимости от выбора стиля для групп спортивной подготовки): Локинг (LOCKING), Брейкинг (BREAKING): Вейвинг (WAVING), Глайдинг (GLIDING), Крамп (KRUMP), Хаус (HOUSE), Новый стиль (NEW STYLE) и т.д. (средства схожи с используемыми на УТЭ до 3-х лет).

**Выполнение упражнений с учетом усложнения: изоляционная разминка** (проработка отдельных частей тела по кругу, по квадрату, в определенном ритме); разновидности кача (добавление жестов, переноса веса с ноги на ногу, шагов-подставок, двойного шага); **упражнения на развитие баланса** (например, фиксация положения на одной ноге, затем смена ноги или и поза на одном колене); **использование вспомогательных средств** (конусы, гимнастические палки, зеркало для зрительного контроля, музыкальное сопровождение различного темпа); смена **ритма** (изучение сильных и слабых долей, синкопированных счетов); интерпретация движений, связок относительно особенностей музыкального сопровождения (трека); **использование разных темпов** (например, выполнение танцевальной программы в двух-трех темпах); использование приема **«реверс»**. (вариативность достигается выполнением движения в обратном направлении); **клонирование** (повторение движения с изменением деталей (например, добавление нового элемента); **импровизационная работа** (творческая сторона спортсменов достигается за счет выбора и выполнения движений в произвольном порядке).

Для всех дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика»:

Связки, состоящие из последовательного включения шагов (без музыки, под музыку).

Комбинации шагов со средней и высокой интенсивностью.

	<p>Комбинации шагов и соединений шагов, базовых элементов на 32, 64 счета в соответствии с дисциплиной.</p> <p>Композиционная подготовка: композиции из шагов, элементов аэробики (сочетания движения с движениями рук).</p> <p>Соревновательные программы с учетом ранее выученных шагов и элементов из дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика» и индивидуальных способностей обучающихся на ЭНП.</p> <p><b>Хореография.</b> Элементы классического танца: упражнения у станка: Релевэ (Releve); Плие (Plie): деми плие (demi plie); гран плие (grand plie); Батман тандю (Battement tendu); Батман жете (Battement tendu jete); Ронд де жамб пар тер (Rond de jambe par terre); Батман фондю (Battement fondu); Батман фрапэ (Battement frappe); Рон де жамб ан лэр (Rond de jambe en l'air); Батман релевелян (Battement relevent); Батман девлэпе (Battement developpe); Гран батман жете (Grand battement jete); Гран батман жэтэ балансе (Grand battement jete balance).</p> <p>Партерная хореография: упражнения для стоп, складки, махи ногами вперед и в сторону из положений сидя; махи ногами вперед, в сторону и назад из положения лежа на животе и спине; растяжка, полушпагаты, шпагаты.</p> <p>Экзерсис на середине зала (без опоры) – те же упражнения у станка (водятся упражнения на полупальцах, адажио у станка и в экзерсисе на середине).</p> <p>Элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев.</p> <p>Средства выразительности (элементы пантомимы, жесты).</p> <p>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, ее характером, темпом, ритмом и т.д.</p>
Психологическая	<p>Средства и методы психологического воздействия, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формированию волевых черт характера, а также приобретение навыка управления нервно-психическим напряжением;</li> <li>- совершенствование систем психического регулирования функций организма спортсмена и его поведения с учетом требований тренировок и соревнований;</li> <li>- формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям и преодоление трудностей при подготовке к соревнованиям; формирование характера в части стремления к победе, целеустремленности, настойчивости;</li> <li>- формирование потребностей в самореализации путем занятий фитнес-аэробикой.</li> </ul>

### 4.2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (13-15 лет)

Задачи этапа ССМ:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, хореографической, тактической и психологической подготовки в виде спорта «фитнес-аэробика» с учетом увеличения объема технических и иных средств и методов;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности; выполнение плана индивидуальной подготовки;

- совершенствование соревновательного опыта;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов, сохранение здоровья спортсменов;

- выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей (достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.);

- положительная динамика и обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях;

- овладение теоретическими знаниями антидопинговых правил, правил вида спорта «фитнес - аэробика», приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «фитнес – аэробика».

Примерные комплексы физических упражнений по видам спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Виды спортивной подготовки	Перечень комплексов (примерный)
ОФП	Комплексы упражнений по ОФП, направленные на совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой (средства ОФП схожи с используемыми на УТЭ).
СФП	Специальные физические упражнения, направленные на развитие: координации, силовой и общей выносливости, прыгучести; упражнения для совершенствования подвижности в плечевых, голеностопных

	<p>и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, эспандеры, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук (средства СФП схожи с используемыми на УТЭ).</p> <p>Специальные комплексы, направленные на сохранение спортивной формы, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма спортсменов.</p> <p>Комплексы упражнений с отягощениями, утяжелителями, эспандерами, гантелями, направленные на развитие скоростно-силовых способностей мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.</p> <p>Комбинаций упражнений (без музыки, под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями рук. Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).</p> <p>Комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление отдельных мышц или мышечных групп, особо значимых в виде спорта «фитнес-аэробика» (с учетом увеличения темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений).</p>
Техническая	<p>Ранее изученные шаги, элементы, связки, комбинации, упражнения из дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика» (классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп), выполняемые в стандартных и усложненных условиях в соответствии со спортивной техникой, правильным выполнением требуемых движений и действий в фитнес аэробике и с требованиями правил соревнований по разряду.</p> <p>Подготовка соревновательных программ с учетом особенностей постановки хореографии, индивидуальных способностей спортсменов, распределения сил и тактики поведения на площадке. Моделирование соревновательных ситуаций.</p> <p>Выполнение соревновательных комбинаций с целью совершенствования спортсменами безупречной индивидуальной техники выполнения элементов, соединений, дорожек и композиции в целом.</p> <p>Развитие исполнительского мастерства в демонстрации технического качества изученных действий (шагов, связок и т. д.) на основе принципов взаимодействия и музыкальной интерпретации, с усложнением ритмического рисунка, синкопирование, психоэмоциональной выразительности, артистичности.</p> <p>Хореография: работа у хореографического станка, на середине, прыжковая хореография, постановка композиций.</p>
Психологическая	<p>Средства и методы психологического воздействия, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного</li> </ul>

	<p>мышления в тренировочной и соревновательной деятельности с учетом особенности подросткового периода;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение тактическим мастерством спортсмена (упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата);</li> <li>- поддержание высокого уровня спортивной мотивации на перенесение высоких учебно-тренировочных нагрузок в экстремальных соревновательных условиях.</li> </ul>
--	---

#### 4.2.4. Этап высшего спортивного мастерства (16+)

Задачи этапа ВСМ:

- сохранение и поддержание мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- сохранение здоровья спортсменов;
- повышение уровня общефизической и специальной физической подготовленности, совершенствование технического и спортивного мастерства спортсмена и достижение его стабильности во взаимодействии с партнёрами;
- совершенствование уровня хореографической подготовленности;
- совершенствование сложно-координационных движений;
- моделирование и освоение наиболее перспективных элементов;
- поиск индивидуального и командного стиля;
- развитие творческих способностей;
- повышение уровня подготовленности функциональных систем организма спортсмена за счет планомерного освоения максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку);
- участие в спортивных мероприятиях;
- применение восстановительных средств;
- соблюдение режима дня и питания;
- ведению дневника самонаблюдения;
- соблюдение требований мер безопасности;
- совершенствование психологической подготовки;
- достижение результатов для включения в состав спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

- претендовать на включение в резервный и основной состав сборных команд Российской Федерации по виду спорта «фитнес-аэробика».

Примерные комплексы физических упражнений по видам спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

Виды спортивной подготовки	Перечень комплексов (примерный)
ОФП	<p>Средства ОФП: легкоатлетические кроссы (дистанция 1000-3000 м), беговые упражнения, прыжковые упражнения: в длину, высоту, на возвышенность, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, эспандеры, гантели, штанга, тренажеры) для совершенствования (поддержания) уровня физической подготовленности (на этапе высшего спортивного мастерства ОФП используется в меньшей степени, по мере необходимости).</p>
СФП	<p>Средства СФП, с помощью которых в большей степени уделяется внимание для поддержания и совершенствования необходимых для дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика» (классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп) физических качеств на высоком уровне, совершенствования функционального потенциала и достижения высокого технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.</p>
Техническая	<p>Совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий; совершенствование способностей к предельной мобилизации эмоциональных возможностей; совершенствование способностей к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.</p> <p>Использование средств, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективное применение всего арсенала технических элементов фитнес-аэробики при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена;</li> <li>- моделирование условий спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе; соревновательные упражнения, выполняемые в условиях соревнований самого высокого уровня;</li> <li>- совершенствование исполнения новых элементов, соединений, перестроений, уровней, направлений, форм тела, ритма и скорости для программ, работа над школой движений, виртуозностью, синхронностью, выразительностью движений, хореографией, артистизмом в исполнении целостной комбинации.</li> </ul>

Психологическая	Средства и методы психологического воздействия, направленные на регуляцию эмоциональных состояний во время тренировочных сборов и соревнований, совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления.
-----------------	--

### **4.3. Рекомендации по разработке комплексов упражнений общеразвивающего характера (ОРУ)**

Снижение возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «фитнес-аэробика» существенно изменило соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: общая физическая подготовка (ОФП) в процентном соотношении на этапе начальной подготовки в учебно-тренировочном процессе в настоящее время составляет до года -45-56 %, свыше года 40-45 %. Данные изменения оказывают значительное влияние на содержание ОФП в организации учебно-тренировочного процесса.

**Общие физические упражнения, воздействующие на основные группы мышц**, для детей, занимающихся фитнес-аэробикой, имеют большое значение для укрепления мышц всех частей тела (плечевого пояса и рук, туловища, ног), что в дальнейшем позволяет человеку овладевать более сложными двигательными навыками. Они направлены на развитие двигательных способностей, повышение функционального уровня сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма и являются средством оздоровления.

Упражнения для туловища, плечевого пояса и рук влияют на развитие гибкости, подвижности позвоночника, содействуют формированию мышечного корсета и правильной осанки. Упражнения для шеи и туловища выполняются в различных пространственных соотношениях, поэтому они оказывают воздействие на координацию и пространственные характеристики. Наклоны туловища и поднимания ног укрепляют мышцы брюшного пресса. Повороты, вращения, необычные положения частей тела по отношению к его центру тяжести активизируют работу вестибулярного аппарата, что улучшает функцию равновесия. Движения стопой укрепляют связки и мелкие мышцы ног, поднимания, маховые движения ногами, приседания, выпады положительно влияют на развитие подвижности суставов, растягивание крупных мышц и связок ног и таким образом на развитие их силы и гибкости.

Активная работа всех крупных мышц тела человека значительно повышает функциональный уровень обменных процессов всех систем организма в целом.

Ориентиром при составлении комплекса и отдельных упражнений могут быть следующие варианты:

- поднимание и опускание прямых рук (вперед, вверх, в стороны); то же, сжимая и разжимая кисти рук; сгибания и разгибания рук; круговые движения, дуги руками в различных плоскостях; повороты рук внутрь и наружу (поочередно, последовательно, одновременно); рывки руками; свободное потряхивание рук;

- повороты, наклоны, круговые движения головой; повороты туловища (вправо, влево); наклоны туловища в стороны, полунаклоны (вперед, назад) и прогибы в грудной части тела; круговые движения туловища с различным положением рук;

- разведение и сведение пяток с вставанием на носки и без; разведение носков, затем вставая на носки, разведение пяток наружу и т.д., то же в обратном порядке; вращение стопой; поднимание согнутой ноги и опускание, отведение и приведение; сгибание и разгибание поднятой вперед ноги (носок оттянут, носок притянут), отведенной назад ноги; движения поднятой вперед ногой (вверх-вниз, круговые, восьмеркообразные); отставление ноги на носок (вперед, в сторону, назад);

- полуприседания на двух ногах (с наклоном туловища в сторону, с различным положением рук), с пружинящими движениями; выпады (вперед, в сторону, назад); круговые движения ногами в коленях (таз остается на месте), круговые движения тазом – в стойке ноги врозь, ноги вместе.

#### **4.4. Структура учебно-тренировочного занятия**

##### ***Вводная часть***

В водной части необходимо создать рабочую обстановку, организовать построение, отметить в журнале присутствующих на занятии, довести тему занятия и ее направленность. Поставить перед обучающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Провести инструктаж по предупреждению травматизма и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

##### ***Подготовительная часть***

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы

опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Разминка осуществляется в соответствии с целями и задачами тренировочного занятия. Подбор упражнений происходит в соответствии с программой по виду спорта и соблюдением методики их проведения.

### ***Основная часть***

В процессе занятия обучающиеся должны выполнять упражнения только после разминки. Необходимо подбирать упражнения в соответствии с избранным видом спорта и строго придерживаться принципов доступности и последовательности выполнения упражнений. Необходимо учить обучающихся следить за соблюдением дистанции и игровым пространством, избегать возможности получения травмы. Не допускается оставлять обучающихся одних без контроля в помещении спортивного зала и спортивных площадок. В конце основной части применяется игровой метод и др. для повышения плотности занятия.

### ***Заключительная часть***

В заключительной части занятия применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Тренер-преподаватель проводит построение, беседует с детьми, происходит разбор тренировочного занятия и ошибок. Тренер-преподаватель замеряет пульс у обучающихся и спрашивает самочувствие.

### ***По окончании занятия***

Проверить порядок или убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Провести визуальный осмотр спортивного зала и раздевалок. Убедиться, что все обучающиеся группы покинули место проведения занятий.

## **ГЛАВА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

### **5.1. Требования безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «фитнес-аэробика» на этапе начальной подготовки**

#### *Общие требования*

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «фитнес-аэробика» допускаются лица, имеющие медицинский допуск к занятиям фитнес-аэробикой и прошедшие инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных занятий и соревнований по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее - техника безопасности).

В процессе учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель и обучающийся должны соблюдать установленные правила по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и требований, установленных правилами по виду спорта «фитнес-аэробика» (правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха, правила личной гигиены, использование спортивного инвентаря и спортивного оборудования строго по назначению), требования к методике преподавания физической деятельности, соблюдение санитарно – гигиенических правил и норм, обязательному систематическому врачебному контролю над физическим состоянием обучающихся, осознанному оцениванию значения страховки и помощи.

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду спорта «фитнес-аэробика».

Обучающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять инструкции и команды тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель обязан не покидать место проведения без полной остановки занятия.

При проведении учебно-тренировочных занятий в месте проведения должна находиться медицинская аптечка, укомплектованная соответствующими медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

### ***Требования к условиям организации учебно-тренировочных занятий по фитнес-аэробике детей дошкольного и младшего школьного возраста (6 лет)***

В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья обучающихся:

- спортивное оборудование: гимнастическая стенка, перекладины должны быть надежно закреплены; гимнастические скамейки и другое оборудование, используемое в учебно-тренировочном процессе, должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения;

- стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т. д.);

- спортивный инвентарь, используемый при обучении, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди;

- помещение, в котором организуется спортивная деятельность, и его освещенность должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам;

- спортивное оборудование и инвентарь для использования в процессе обучения должны по своим размерам соответствовать возрастным показателям детей 6-8 лет, быть исправным и безопасным;

- запрещается использование в работе спортивного оборудования и инвентаря, предназначенных для обучающихся среднего школьного возраста.

### ***Требования к методике руководства учебно-тренировочных занятия по фитнес-аэробике обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста***

1. При обучении детей различным двигательным действиям, выполнению общеразвивающих и специальных упражнений тренер-преподаватель должен обеспечить правильный показ движения.

2. При организации учебно-тренировочного занятия следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали спортивное оборудование и инвентарь.

3. Не допускать нахождения обучающихся в зале или на площадке без присмотра тренера-преподавателя, следить за организованным входом и выходом обучающихся из зала.

4. При проведении учебно-тренировочного занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все обучающиеся.

5. При выполнении упражнений с предметами (скакалки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между обучающимися.

6. Тренер- преподаватель должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми обучающимися действиями, сохранением правильной позы и осанки обучающихся во время учебно-тренировочного занятия.

7. При организации учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель должен следить за состоянием обучающихся, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, тренеру-преподавателю следует предложить обучающемуся отдохнуть или переключиться на более спокойную деятельность.

8. Тренер-преподаватель в обязательном порядке знакомит обучающихся с правилами поведения на учебно-тренировочных занятиях и систематически контролирует их выполнение.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренер- преподаватель должен уметь:

- правильно и четко показывать движения, подавать команды и распоряжения;

- предупреждать и исправлять ошибки;

- оказывать помощь обучающимся и обеспечивать страховку при выполнении более сложных двигательных действий;

- осуществлять наблюдение за самочувствием обучающихся, их вниманием, интересом к занятиям, активностью, дисциплинированностью, а также за качеством выполнения физических упражнений;

- разбираться в состоянии здоровья обучающихся, уметь вести учет их уровня физического развития и физической подготовленности.

При проведении учебно-тренировочных занятий по дисциплинам фитнес-аэробики тренер- преподаватель должен:

- учитывать морфофункциональные особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста, уровень их физической подготовленности и развития;

- соблюдать основные физиологические принципы: рациональный подбор упражнений; равномерное распределение нагрузки на организм; постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки;

- помнить, что упражнения фитнес-аэробики простые по своей двигательной структуре и доступные детям, носят преимущественно циклический и ациклический характер, вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы;

- постоянно напоминать обучающимся об осанке и правильном дыхании,

поддерживать их положительные эмоции;

- при распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т. е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин.;

- учебно-тренировочные занятия фитнес-аэробикой должны обязательно сопровождаться бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у обучающихся хорошее настроение и положительные эмоции;

- при выполнении упражнений на степ-платформе следует учитывать, что высота платформы зависит от уровня подготовленности обучающегося, опыта занятий, вида и направленности тренировки, а также роста занимающегося. На начальном этапе следует использовать минимальную высоту платформы; высота платформы должна быть такой, чтобы угол в коленном суставе в момент максимальной нагрузки на ногу был бы не меньше 90 градусов.

### ***Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий***

Вход в зал обучающимся разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Обучающиеся допускаются к учебно-тренировочным занятиям только в соответствующей спортивной форме. Спортивная обувь (кроссовки) должны быть с нескользкой подошвой, шнурки завязаны.

Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

При плохом самочувствии перед занятием обучающийся должен незамедлительно сообщить об этом тренеру-преподавателю. Обучающийся также обязан проинформировать о травме или плохом самочувствии, которые проявились во время или после занятия по фитнес-аэробике.

### ***Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий***

Обучающийся должен поддерживать дисциплину во время учебно-тренировочных занятий и четко выполнять требования и замечания тренера-преподавателя.

При занятиях фитнес-аэробикой должно быть исключено: пренебрежительное отношение к разминке; неправильное выполнение техники физических упражнений; нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

На учебно-тренировочных занятиях в зале запрещается:

- заходить в зал, находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;

- самостоятельно брать и перемещать спортивный инвентарь, находящийся в зале;

- бегать по площадке во время занятий, перебегать от одного места занятий к другому, мешать другим обучающимся выполнять упражнения;

- во избежание столкновений, не останавливайтесь резко во время бега;

- выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера-преподавателя.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Во время подвижных игр и игровых заданий: избегать столкновений с игроками, толчков, подножек, ударов по рукам и ногам играющих/соперников; использовать мяч по назначению, не бросай мяч в голову играющим.

При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера - преподавателя.

При обнаружении неисправности (поломок) спортивного оборудования немедленно сообщать об этом тренеру-преподавателю.

Обучающийся должен:

Внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять, быть внимательным при перемещениях по спортивному залу;

При выполнении шагов следить, чтобы пятка каждый раз опускалась на пол; не допускать переразгибание в коленных и локтевых суставах, чрезмерный прогиб в шейном, грудном и поясничном отделах;

Обращать внимание на правильную осанку; при выполнении упражнений спина должна быть прямой; таз - в нейтральной позиции, плечи симметричны, голова прямо, мышцы живота и ягодиц напряжены;

Выполняя выпады в полуприседе: не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног;

Не выполнять высоких махов ногами (выше 90°) и большого количества подскоков;

При работе со степ-платформой необходимо соблюдать следующие правила:

- шаги вверх выполняются с постановкой всей стопы на платформу, мягко, без стука и «топота»;

- при выполнении шага вниз движение начинается с «приземления» на переднюю часть стопы и завершается обязательной постановкой пятки

на пол;

- при выполнении упражнений/шагов в поясничном отделе позвоночника не должно быть чрезмерного прогиба;

- при выполнении упражнений нельзя ставить ногу на край ступицы - выполнять шаг на степ-платформу нужно с пятки на носок на всю стопу, пятка и носок не должны свисать с платформы;

- подъем и спуск с платформы выполняется лицом и боком; нельзя подниматься на платформу спиной назад;

- спрыгивание с платформы запрещено;

- при спуске с платформы стопа ставится с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста);

- при выполнении упражнения крепко держать степ-платформу в руках, руки должны быть сухими;

- на занятиях со степ-платформой нужна удобная обувь (кроссовки); босиком и в носках заниматься нельзя.

Следует помнить, что к травматизму на занятиях могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

### ***Требования безопасности после окончания учебно-тренировочных занятий***

Окончание занятия происходит организованно по команде тренера-преподавателя. После занятий с разрешения тренера-преподавателя все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения.

В раздевалке при спортивном зале следует переодеться, снять спортивную одежду и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

### ***Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях***

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и медицинскому работнику, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное заведение.

При возникновении неисправности оборудования и инвентаря, немедленно заменить на исправный и продолжить выполнение упражнений.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть,

приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Тренер-преподаватель и обучающийся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

## **5.2. Требования безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «фитнес-аэробика» на этапах: учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

### ***Общие требования***

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «фитнес-аэробика» допускаются лица, имеющие медицинский допуск к занятиям фитнес-аэробикой и прошедшие инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных занятий и соревнований по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее - техника безопасности).

В процессе учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель и обучающийся должны соблюдать установленные правила по проведению учебно-тренировочных занятий и требований, установленных правилами по виду спорта «фитнес-аэробика» (правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха, правила личной гигиены, использование спортивного инвентаря и спортивного оборудования строго по назначению).

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду спорта «фитнес-аэробика».

Обучающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять инструкции и команды тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель обязан не покидать место проведения без полной его остановки.

При проведении учебно-тренировочных занятий в месте проведения должна находиться медицинская аптечка, укомплектованная соответствующими медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

### ***Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий***

Вход в зал обучающимся разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме.

Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

При плохом самочувствии перед занятием обучающийся должен незамедлительно сообщить об этом тренеру-преподавателю. Обучающийся также обязан проинформировать о травме или плохом самочувствии, которые проявились во время или после занятия по фитнес-аэробике.

### ***Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий***

Обучающийся должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения требований и замечаний тренера-преподавателя.

При занятиях фитнес-аэробикой должно быть исключено: пренебрежительное отношение к разминке; неправильное выполнение техники физических упражнений; нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

На занятиях в зале запрещается: находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя, самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в зале, бегать по площадке во время занятий, перебегать от одного места занятий к другому, выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера-преподавателя.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера - преподавателя.

При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом тренеру-преподавателю.

### ***Обучающийся должен:***

Внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять, быть внимательным при перемещениях по спортивному залу;

При выполнении шагов следить, чтобы пятка каждый раз опускалась

на пол; не допускать переразгибание в коленных и локтевых суставах, чрезмерный прогиб в шейном, грудном и поясничном отделах;

Обращать внимание на правильную осанку; при выполнении упражнений спина должна быть прямой; таз - в нейтральной позиции, плечи симметричны, голова прямо, мышцы живота и ягодиц напряжены;

Выполняя выпады в полуприседе: не наклонять чрезмерно туловище вперед, не заваливаться на большие пальцы ног;

Не выводить колени вперед, удерживать их над носками. Движения рук должны быть под контролем, избегать чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах;

Не выполнять высоких махов ногами (выше 90°) и большого количества подскоков;

Упражнения с перемещениями: использовать упоры на ноги и на руки в зависимости от расположения туловища на нем.

При работе со степ-платформой необходимо соблюдать следующие правила:

- шаги выполняются с естественным небольшим наклоном вперед всем туловищем от бедра; таз находится в нейтральной позиции;

- при выполнении упражнений/шагов не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах; в поясничном отделе позвоночника не должно быть чрезмерного прогиба; угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела);

- при выполнении упражнений нельзя ставить ногу на край степа - выполнять шаг на степ-платформу нужно с пятки на носок на всю стопу, пятка и носок не должны свисать с платформы;

- подъем и спуск с платформы выполняется лицом и боком; нельзя подниматься на платформу спиной назад;

- спрыгивание с платформы запрещено;

- при спуске с платформы стопа ставиться с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста);

- при выполнении упражнения крепко держать степ-платформу в руках, руки должны быть сухими;

- на занятиях со степ-платформой нужна удобная обувь (кроссовки); босиком и в носках заниматься нельзя.

Следует помнить, что к травматизму на занятиях могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

### ***Требования безопасности после окончания учебно-тренировочных занятий***

Окончание занятия происходит организованно по команде тренера-преподавателя. После занятий с разрешения тренера-преподавателя все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения.

В раздевалке при спортивном зале следует переодеться, снять спортивную одежду и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

### ***Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях***

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и медицинскому работнику, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное заведение.

При возникновении неисправности оборудования и инвентаря, немедленно заменить на исправный и продолжить выполнение упражнений.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Тренер-преподаватель и обучающийся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беспутчик, В.Г. Степ – аэробика. // Физическая культура в школе. 2001, № 1. С. 24-27.
2. Боген М.М., Боген М.В. Ваш ребенок идет в школу. Психологическая и физическая подготовка. - М.: Книжный дом «Либроком», 2009. - 192 с.
3. Ворсин Е.Н., Гужаловский А.А., Глазырина Л.Д. Физическое воспитание в I-IV классах. – Минск: «Асар», 1995. - 176 с.
4. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 240 с.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры. 1-4 классы. - М.: «Владос», 2004. - 208 с.
6. Дьяконов, М.А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры. - М.: СВР-медиа, 2011 - 208 с.
7. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. - М.: «Просвещение». 1980. - 304 с.
8. Капустина Е.В., Иванова О.А. Влияние однократных физических нагрузок разной интенсивности на секреторную активность лимфоцитов крови спортсменов/ Капустина Е.В., Иванова О.А. // Успехи гуманитарных наук - 2025. - № 3. С. 317-325.
9. Кирпичев В.И., Физиология и гигиена младшего школьника. - М.: «Владос», 2002.
10. Классическая аэробика: учебное пособие / Л.В. Морозова, /Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев-Зап. ин-т управления филиал РАН -ХиГС. - Казань: Изд -во «Бук» 2017. - 102 с.
11. Каминская Н.Н. Психофизиология детей 6-7 лет и создание адаптивной образовательной среды: Методическое пособие для учителей начальных классов, педагогов-психологов образовательных учреждений, родителей / Под ред. Т. А. Крыловой. - Вологда: Издательский центр ВИРО, 2005. - 108 с.
12. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И., Торочкова Т.Ю. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. - М.: «Просвещение», 1989. - 143 с.
13. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. - М.: «Владос», 2003. -103 с
14. Методика физического воспитания школьников. Под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского. - М.: «Просвещение», 1989. - 143 с.

15. Мякинченко, Е.Б., Шестаков М.П. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий». Учебное пособие. Дивизион, 2006.
16. Нельсон, А., Анатомия упражнений на растяжку. - М.: Попури, 2014. - 224 с.
17. Общее руководство по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Составители: Анисимова М.В., Бегун И.С. Вестник Московского образования №8. Официальное издание Департамента образования города Москвы. 2011.
18. Общеразвивающие и специальные упражнения. Составитель А.П. Колтановский. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. - М., 1979. - 45 с.
19. Пшеничникова, Г.Н., Коричко Ю.В. Аэробика в школе: учебное пособие. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. - 244 с.
20. Теория и методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие/Е.А. Дудникова, Л.Н. Сатосова; ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина». - Сыктывкар: Изд -во СГУ им. Питирима Сорокина 2017. - 63 с.
21. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с.
22. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 272 с.
23. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. (Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357)
24. Физическая культура. 1-2 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. Литвинов Е.Н., Анисимова М.В., Торочкова Т.Ю. / Под ред. М.Я. Виленского. - М.: Мнемозина, 2012. - 96 с.
25. Физическая культура. 3-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. Литвинов Е.Н., Анисимова М.В., Торочкова Т.Ю. Под ред. М.Я. Виленского. - М.: Мнемозина, 2012. - 96 с.
26. Физиология развития ребенка. Под. ред. В.И. Козлова, Д.А. Фарбер. - М., 1983. - 44 с.
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. М., «Академия», 2007. - 480 с.

Учебное издание

**Татьяна Григорьевна Полухина  
Олеся Анатольевна Иванова  
Марина Вячеславовна Анисимова**

**ФИТНЕС-АЭРОБИКА: МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей организаций,  
реализующих дополнительные образовательные программы спортивной  
подготовки

*В авторской редакции*

Подписано в печать 08.09.2025. Формат 60x84/16

Печать оперативная. Усл. п.л. 4,8

Тираж 500 экз. Заказ № 47-03-09.

Отпечатано с готового оригинал-макета в издательстве ЗЕБРА  
432072, Россия, г. Ульяновск, ул. Жуковского, 83