

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»
городского округа Рефтинский

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»
Протокол от 30 августа 2021 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»
О. Л. Филиппова
Приказ № 189
от «30» августа 2021 г.



**Дополнительная предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта
«Фитнес – аэробика»**

возраст обучающихся: 6 – 18 лет

срок реализации: 6 лет (базовый уровень)

Автор - составитель:

Глухих Нина Александровна
Тренер-преподаватель
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

Рецензенты:

Гусев Артем Яковлевич
Заместитель директора
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

Шишкина Александра Александровна
Методист
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

СОДЕРЖАНИЕ:

| | | |
|--------|---|----|
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 1.1. | Направленность, цели и задачи образовательной программы | 3 |
| 1.2. | Характеристику вида спорта | 6 |
| 1.3. | Минимальный возраст детей для зачисления на обучение | 7 |
| 1.4. | Минимальное количество обучающихся в группах | 8 |
| 1.5. | Срок и формы обучения | 8 |
| 1.6. | Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися | 8 |
| 2. | УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 20 |
| 2.1. | календарный учебный график | 21 |
| 2.2. | план учебного процесса | 22 |
| 2.2.1 | форма аттестации | 24 |
| 2.2.2 | расписание учебных занятий | 24 |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 26 |
| 3.1. | методика и содержание работы по предметным областям | 26 |
| 3.2. | рабочие программы по предметным областям | 28 |
| 3.2.1. | теоретические основы физической культуры и спорта | 28 |
| 3.2.2. | общая физическая подготовка | 29 |
| 3.2.3. | вид спорта (фитнес – аэробика) | 29 |
| 3.2.4. | хореография и (или) акробатика и (или) хип хоп | 30 |
| 3.2.5. | специальные навыки | 30 |
| 3.3. | объемы учебных нагрузок | 31 |
| 3.4. | методические материалы | 40 |
| 3.5. | методы выявления и отбора одаренных детей | 43 |
| 3.6. | требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы | 44 |
| 4. | ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ | 47 |
| 5. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 50 |
| 6. | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 60 |
| | ПРИЛОЖЕНИЯ | |
| | Расписание учебных занятий (приложение № 1) | 58 |
| | Перечень учебно-методических средств обучения (приложение № 2) | 59 |
| | План воспитательной и профориентационной работы (приложение № 3) | 61 |
| | Нормативы ОФП И СФП на этапе базового уровня обучения (приложение 4) | 63 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Фитнес-аэробика» (далее - Программа) для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» городского округа Рефтинский (далее – МАУ ДО ДЮСШ «Олимп») разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МАУ ДО ДЮСШ «Олимп», на основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон 273 от 29.12.2012г Об образовании в РФ;
- приказа Минспорта России от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- приказа Минспорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

1. 1. Направленность, цели и задачи образовательной программы.

- Направленность программы: физкультурно-спортивная.
- Уровень сложности программы: базовый.
Программа направлена на:
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Цель программы: гармоничное и всестороннее развитие учащихся, развитие нравственной, интеллектуальной, физически крепкой и здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению, воспитания стойкого интереса к занятиям спортивной аэробикой, создания условий для достижения высоких спортивных результатов.

Основными задачами программы являются:

Базовый уровень 1-2 года обучения

1. Улучшение состояние здоровья и закаливание.
2. Овладение жизненно необходимых навыков фитнес - аэробики.
3. Обучение основам техники и широкому кругу двигательных навыков.
4. Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.
5. Воспитание морально - этических и волевых качеств, становление спортивного характера.
6. Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной активности.

Базовый уровень 3-6 год обучения

1. Укрепление здоровья и закаливание.
2. Устранение недостатков в уровне физической подготовленности.
3. Освоение и совершенствование техники фитнес - аэробики.
4. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости.
5. Формирование интереса целенаправленной многолетней спортивной подготовки.

6. Воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений.

7. Повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, приучение к соревновательным условиям, приобретение навыков в организации и проведении соревнований, судейства (для тренировочных групп).

Образовательные задачи программы:

- формирование знаний об истории развития фитнес – аэробики в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по фитнес – аэробике;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по фитнес – аэробике.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами взаимодействия в группе, команде;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в команде;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умения брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (фитнес – аэробика) в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие задачи программы:

- развитие физических качеств;
- повышение уровня физической подготовленности;
- повышение функциональных возможностей организма средствами занятий фитнес – аэробикой;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

Актуальность программы заключается в возможности использования средств фитнес – аэробики для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи; высоком зрелищном эффекте. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Наличие статических усилий и нагрузок в фитнес – аэробике благотворно влияет на рост юных

спортсменов. Помимо всего прочего в процессе занятий фитнес – аэробикой обучающиеся овладевают выполнением упражнений под музыку в такт.

Педагогическая целесообразность обусловлена применением в педагогическом процессе форм, методов и технологий, способствующих формированию двигательных умений и навыков, развитию основных и специальных физических качеств, необходимых для успешного овладения упражнениями в фитнес – аэробике.

Ведущими методами в процессе обучения фитнес – аэробикой является выполнение гимнастических упражнений под музыку, создающие благоприятный эмоциональный фон и интерес к систематическим занятиям. Программа является основным документом при организации и проведении занятий по фитнес – аэробике в МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» городского округа Рефтинский (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта: фитнес – аэробика;
- различные виды спорта и подвижные игры.

Адресат программы. Для обучения фитнес – аэробике по программе базового уровня сложности принимаются мальчики и девочки, юноши и девушки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Зачисление проводится по заявлению родителя (законного представителя), предоставлено по установленной форме Учреждения. Группы формируются без учета гендерной принадлежности. Допускается совместное обучение групп мальчиков (юношей) и группы девочек (девушек). Набор в группы осуществляется ежегодно не позднее 10 октября текущего года. При появлении вакантных мест возможен дополнительный прием поступающих в течение учебного года при наличии пакета документов для поступления и медицинского допуска.

Программа предусматривает использование средств физического воспитания, способствующих оздоровлению и адаптации к учебной и трудовой деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

1.2. Характеристика вида спорта.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта Фитнес – аэробика включает дисциплины вида спорта (номер-код -125 0001311Я).

Перечень спортивных дисциплин по виду спорта фитнес-аэробика:

| Дисциплины | Номер - код |
|------------------|-------------------|
| аэробика | 125 001 1 8 1 1 Я |
| степ-аэробика | 125 002 1 8 1 1 Я |
| хип-хоп-аэробика | 125 003 1 8 1 1 Я |

Фитнес - аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший всё лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики. Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Инициатором развития этого вида спорта является ФИСАФ (FISAF) – Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса. Первый Чемпионат мира по фитнес - аэробике прошёл во Франции в 1999 году, во втором – в Бельгии принимали участие и российские спортсмены. С целью популяризации данного вида спорта на Чемпионаты мира и Европы допускаются по три команды в каждом виде от страны.

Фитнес - аэробика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно – творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащает кругозор. Знания по акробатике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Хип-хоп считается одним из самых естественных стилей танца, потому как такт музыкальных битов напоминает биение человеческого сердца, а сами движения, не смотря на сложность исполнения, являются довольно простыми, можно сказать повседневными. Мы выполняем их сотни раз в день, но в простой форме, а не «утрированной», которая свойственна танцевальному направлению «хип-хоп». Местом зарождения хип-хопа было США, а первыми танцорами стали афроамериканцы. В Южный Бронкс – самый опасный и неблагополучный район Нью-Йорка в 67-м году минувшего века прибыл Кул-Херк, который и стал основателем этой культуры. Его главной заслугой является то, что на организованных им же вечеринках он пробовал «выдавать» речитатив под звуки, доносящиеся из пластинок. Спустя какое-то время данное явление получило свое название – «Rap». Иногда, исполнитель делал в музыке небольшие перерывы «брейки», благодаря которым, танцоры могли показать всем свои умения и сделать несколько движений из которых, впоследствии и получилось направление хип-хоп.

1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение базового уровня 1 года обучения - 6 лет.

В группы принимаются лица, желающие заниматься фитнес - аэробикой и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В

качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

1.4. Минимальное количество обучающихся в группах:

| Уровень образовательной программы | Период | Минимальная наполняемость группы (человек) |
|--|---------------|---|
| Базовый | 1 год | 15 |
| | 2 год | 15 |
| | 3 год | 15 |
| | 4 год | 15 |
| | 5 год | 15 |
| | 6 год | 15 |

1.5. Срок и форма обучения по образовательной программе

Срок обучения по образовательной программе составляет 6 лет для базового уровня.

Формы обучения – очная, очно-заочная или заочная форма. Программа или её часть может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости промежуточной и (или) итоговой аттестации обучающихся.

1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:

Результатом освоения образовательной программы базового уровня является:

1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

3. В предметной области "фитнес-аэробика" для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами

избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

5. В предметной области "развитие творческого мышления" для базового уровня:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

6. В предметной области "хореография и (или) акробатика" для базового уровня:

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

7. В предметной области "национальный региональный компонент" для базового уровня:

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

8. В предметной области "специальные навыки" для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

9. В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового уровня:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Обучающиеся после **первого года обучения** будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе учебных занятий с юными аэробистами;
- основы здорового питания;
- историю развития спортивной аэробики в мире, в стране, в регионе, в городе;
- места занятий, оборудование и инвентарь для тренировок;
- основные термины базовых элементов;
- правила безопасности во время занятий спортивной аэробикой, профилактику травматизма.

Будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:

- общеразвивающие упражнения и комплексы;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- разновидности бега и перемещений;
- демонстрировать упражнения на сопротивление с партнёром;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации, гибкости, силы.

Будут демонстрировать в предметной области «вид спорта: фитнес – аэробика»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами спортивной аэробики;
- выполнение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев;
- умение понимать музыку, разбираться в средствах выразительности,

согласовывать свои движения с музыкой.

По предметной области «специальные навыки» будут:

- принимать участие в ГТО;
- применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- принимать участие в соревнованиях (школьные, муниципальные, российские, всероссийские, международные).

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после **второго года обучения.**

Обучающиеся будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- развитие спорта в России, олимпийское движение;
- структуру российских соревнований по спортивной аэробике;
- о воздействии регулярными занятиями физическими упражнениями на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения;
- использование естественных природных сил (солнце, воздух и вода) для закаливания организма;
- значение питания, как фактора, формирующего здоровье;
- методы и формы самоконтроля за физическим развитием;
- тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма;
- основы и средства общей физической подготовки;
- основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным аэробицам различного возраста;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки аэробистов;
- классификация и терминология базовых элементов в спортивной аэробике;
- как провести разбор техники выполнения базовых элементов в спортивной аэробике.

Будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:

- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений;
- совершенствование техники упражнений аэробики (базовых шагов и базовых элементов);
- перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;
- упражнения, развивающие физические качества: быстрота, координация,

сила, выносливость, гибкость;

- задания и упражнения из других видов спорта: кувырки, перевороты, стойка, мостик;
- играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;
- контрольно - тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке;

Будут демонстрировать в предметной области «вид спорта: фитнес – аэробика»:

- умение выполнять соревновательную программу;
- умение выполнять обязательные элементы сложности из структурных групп: динамическая сила, статическая, гибкость, прыжки;
- умение выполнять упражнение на степ платформе;
- принимать участие в физкультурно - спортивных мероприятиях по спортивной аэробике;

По предметной области «специальные навыки» будут:

- принимать участие в ГТО;
- применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- принимать участие в соревнованиях (школьные, муниципальные, российские, всероссийские, международные);
- повышать уровень физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после **третьего года обучения**.

Обучающиеся будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- муниципальные, российские и международные юношеские соревнования по спортивной аэробике;
- всероссийская федерация аэробики, лучшие российские команды, тренеры, спортсмены;
- понятие о калорийности и усвояемости пищи, питание в соревновательный период;
- меры предупреждения переутомления;
- значение активного отдыха для спортсмена;
- характерные травмы в спортивной аэробике, профилактика и меры их предупреждения;
- о пагубном вреде курения и употребления алкоголя;
- антидопинговая политика в спорте;
- основные недостатки в технике выполнения базовых элементов в

спортивной аэробике и пути их устранения;

- понятие о тактике в спортивной аэробике;
- основные методы развития волевых качеств.

Будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:

- общеразвивающие упражнения и комплексы;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- разновидности бега и перемещений;
- подвижные и спортивные игры;
- комплексы упражнений развивающие физические качества аэробистов;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

Будут демонстрировать в предметной области «вид спорта: фитнес – аэробика»:

- просмотр соревновательных программ, разбор, анализ;
- выполнять контрольно - тестовые упражнения по технической подготовке;
- совершенствование музыкально - двигательной подвижности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
- умение выполнять соревновательную программу;
- умение выполнять обязательные элементы сложности из структурных групп: динамическая сила, статическая, гибкость, прыжки.
- умение выполнять упражнение на степ платформе;
- умение владеть танцевальной подготовкой;
- индивидуальные задания, задания в парах и группах;
- принимать участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по фитнес – аэробике;

По предметной области «специальные навыки»:

- принимать участие в ГТО;
- применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- принимать участие в соревнованиях (школьные, муниципальные, российские, всероссийские, международные);
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых

- результатов;
- формирование мотивации к занятиям спортивной аэробике;
 - знание официальных правил соревнований по спортивной аэробике, правил судейства;
 - опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после **четвертого года обучения**.

Обучающиеся будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма;
- физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков;
- единую всероссийскую спортивную классификацию;
- классификационные нормы и требования в спортивной аэробике;
- основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки аэробистов в процессе спортивной тренировки;
- спортивная аэробика и пути ее дальнейшего развития.

Будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:

- анализ техники выполнения двигательных действий, ошибки и методы их устранения;
- комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений;
- упражнения и комплексы общей физической подготовки;
- составление индивидуального плана тренировок;
- подвижные и спортивные игры;
- комплексы упражнений направленные на координационную, силовую подготовленность, силу, быстроту, гибкость и выносливость.
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, формирующие технические навыки аэробиста;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке.

Будут демонстрировать в предметной области «вид спорта: фитнес- аэробика»:

- умение выполнять обязательные элементы сложности из структурных групп: динамическая сила, статическая, гибкость, прыжки;
- умение выполнять базовые шаги аэробики: джек, ланч, скип, ни ап, махи;
- умение выполнять базовую комбинацию под музыку;
- умение выполнять соревновательную комбинацию в группе;

- индивидуальные задания, задания в парах;

По предметной области «специальные навыки»:

- принимать участие в ГТО;
- принимать участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по спортивной аэробике;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- значение требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике;
- формирование мотивации к занятиям спортивной аэробике;
- знание официальных правил соревнований по спортивной аэробике, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- принимать участие в соревнованиях (Школьные, муниципальные, российские, международные).

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после **пятого года обучения**.

Обучающиеся будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- понятие о тренировке и «спортивной форме»;
- о пагубном вреде курения и употреблении алкоголя;
- антидопинговая политика в спорте;
- характеристику средств общей физической подготовки, применяемых в учебных занятиях в спортивной аэробике;
- взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;
- о значении утренней зарядки, особенности разминки перед тренировкой, содержания индивидуальных занятий;
- о спортивном травматизме, о причинах травм и их профилактике применительно к занятиям спортивной аэробикой;
- оказание первой доврачебной помощи;
- требования к организации и проведению соревнований;
- особенности организации и проведения соревнований по спортивной аэробике.

Будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:

- общеразвивающие упражнения и комплексы с предметом и без, в парах;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- упражнения и комплексы общей физической подготовки;
- подвижные и спортивные игры;
- комплексы упражнений развивающие физические способности аэробистов;

Будут демонстрировать в предметной области «вид спорта: фитнес – аэробика»:

- умение выполнять соревновательную программу;
- умение выполнять обязательные элементы сложности из структурных групп: динамическая сила, статическая, гибкость, прыжки;
- умение выполнять упражнение на степ платформе
- умение владеть танцевальной подготовкой;
- индивидуальные задания, задания в парах.

По предметной области «специальные навыки»:

- принимать участие в ГТО;
- принимать участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по спортивной аэробике;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- значение требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике;
- формирование мотивации к занятиям спортивной аэробике;
- знание официальных правил соревнований по спортивной аэробике, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- умение вести протокол соревнований;
- применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- принимать участие в соревнованиях (Школьные, муниципальные, российские, международные).

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после **шестого года обучения.**

Обучающиеся будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом;
- понятия «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен»;
- ведении дневника спортсмена, значение и содержание;

- тактическая направленность в спортивной аэробике;
- место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке в спортивной аэробике;
- действия судьи, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности, понятие «Честная игра»;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания;

Будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:

- разбор соревновательной программы;
- анализ выполнения соревновательной программы каждого спортсмена в групповом упражнении;
- комплексы общеразвивающих и общеподготовительных упражнений;
- тактика в спортивной аэробике;
- упражнения на силу, выносливость, гибкость, быстроту и координацию;
- подвижные игры и спортивные игры;
- судейство соревнований по правилам;
- контрольно-тестовые упражнения;

Будут демонстрировать в предметной области «вид спорта: фитнес – аэробика»:

- умение выполнять соревновательную программу;
- умение выполнять обязательные элементы сложности из структурных групп: динамическая сила, статическая, гибкость, прыжки;
- умение взаимодействовать с партнером, выполнять сложные переходы и взаимодействия;
- умение выполнять упражнение на степ платформе;
- умение владеть танцевальной подготовкой;
- индивидуальные задания, задания в парах и группах.

По предметной области «специальные навыки»:

- принимать участие в ГТО;
- принимать участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по спортивной аэробике;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- значение требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике;
- формирование мотивации к занятиям спортивной аэробике;

- знание официальных правил соревнований по спортивной аэробике, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- умение вести протокол соревнований;
- применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- принимать участие в соревнованиях (Школьные, муниципальные, российские, международные).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

В плане учебного процесса общий объем учебной нагрузки распределен по годам обучения, предметным областям и формам учебной работы. План учебного процесса составляется тренером-преподавателем на учебный год, исходя из недельной нагрузки, и включает в себя обязательные и вариативные предметные области. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему образовательной программы базового уровня составляет:

- 10-15% - Теория и методика физической культуры и спорта;
- 20-30% - Общая физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта (фитнес – аэробика);
- 5-15% - Различные виды спорта и подвижные игры.

2.1. Календарный учебный график

| Календарный учебный график | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|----------------------|-------------|-------------|------------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------------|------------------|-------------|-------------|------------------|-------------|--------------------------|-------------|------------------|-------|-------------|------------------|--|-------------|------------------|-------------|------------------|-------------|------------------|-------------|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|
| Год обуче ния | Сентябрь | | | | 29. 09 05. | Октябрь | | | 27. 10 02. | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | 29. 12 4.0 | Январь | | | 26. 01 1.0 | Февраль | | | 23. 02 1.0 | | Март | | | | 30. 03 5.0 | Апрель | | | 27. 04 3.0 | Май | | | | Июнь | | | | 29. 06 5.0 | Июль | | | 27. 07 2. | Август | | | | Неделя Часов |
| | 0 1 - | 0 8 - | 1 5 - | 2 2 - | | 0 6 - | 1 3 - | 2 0 - | | 0 3 - | 1 0 - | 1 7 - | 2 4 - | 0 1 - | 0 8 - | 1 5 - | 2 2 - | | 29. 12 4.0 | 0 5 - | 1 2 - | | 1 9 - | 0 2 - | 0 9 - | | | 1 6 - | 23. 02 1.0 | 0 2 - | 0 9 - | | 1 6 - | 30. 03 5.0 | 0 6 - | | 1 3 - | 2 0 - | 27. 04 3.0 | 4 - 1 | 1 1 - | 1 8 - | 2 5 - | 0 1 - | | 0 8 - | 1 5 - | 2 2 - | | 29. 06 5.0 | 0 6 - | 1 3 - | 2 0 - | |
| 1 | п | п | п | п | э | п | п | п | п | с | п | п | п | п | п | с | с | п | п | п | п | п | п | п | п | с | п | п | п | п | ш | п | п | п | п | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | 42 252 | | | | | | | | |
| 2 | п | п | п | п | | п | п | п | п | с | п | п | п | п | п | п | с | с | п | п | э | п | п | п | п | п | с | п | п | п | п | ш | п | п | п | п | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | 42 252 | | | | | | | |
| 3 | п | п | п | п | э | п | п | п | п | с | п | п | п | п | п | п | с | с | п | п | п | п | п | п | п | с | п | п | п | п | ш | п | п | п | п | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | 42 336 | | | | | | | |
| 4 | п | п | п | п | э | п | п | п | п | с | п | п | п | п | п | п | с | с | п | п | п | п | п | п | п | с | п | п | п | п | ш | п | п | п | п | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | 42 336 | | | | | | | |
| 5 | п | п | п | п | э | п | п | п | п | с | п | п | п | п | п | п | с | с | п | п | п | п | п | п | п | с | п | п | п | п | ш | п | п | п | п | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | 42 420 | | | | | | | |
| 6 | п | п | п | п | э | п | п | п | п | с | п | п | п | п | п | п | с | с | п | п | п | п | п | п | п | с | п | п | п | п | ш | п | п | п | п | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | 42 420 | | | | | | | |
| 7 | п | п | п | п | э | п | п | п | п | с | п | п | п | п | п | п | с | с | п | п | п | п | п | п | п | с | п | п | п | п | ш | п | п | п | п | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | 42 504 | | | | | | | |
| 8 | п | п | п | п | э | п | п | п | п | с | п | п | п | п | п | п | с | с | п | п | п | п | п | п | п | с | п | п | п | п | ш | п | п | п | п | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | 42 504 | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Условные обозначения: | | | | | | Теоретические знания | | | | | | Практические занятия | | | | | | Самостоятельная работа | | | | | | Промежуточная аттестация | | | | | | Итогов ая Канику лы аттеста ция | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | Т | | | | | | П | | | | | | С | | | | | | | | | | | | Ш К | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2.2. План учебного процесса (базовый уровень)

| N п/п | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | | | |
|--------------------------|---|--|---------------------------|--------------|----------------------|----------|---------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | | Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Общий объем часов | | 1 932 | | | | | 252 | 252 | 336 | 336 | 336 | 420 |
| 1. | Обязательные предметные области | 1 046 | | | | | 156 | 156 | 176 | 176 | 176 | 206 |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 36 | | | | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 590 | | | 20 | 4 | 90 | 90 | 100 | 100 | 100 | 110 |
| 1.3 | Вид спорта | 420 | | | | | 60 | 60 | 70 | 70 | 70 | 90 |
| 2. | Вариативные предметные области | 886 | | | | | 96 | 96 | 160 | 160 | 160 | 214 |
| 2.1. | «Хореография и (или) акробатика» | 560 | | | | | 60 | 60 | 100 | 100 | 100 | 140 |
| 2.2. | Специальные навыки | 326 | | | | | 36 | 36 | 60 | 60 | 60 | 74 |
| 3. | Теоретические занятия | 36 | | | | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4. | Практические занятия | 1 780 | | | | | 230 | 230 | 310 | 310 | 310 | 390 |
| 4.1 | Тренировочные мероприятия | 1 398 | | | | | 190 | 190 | 240 | 240 | 240 | 298 |
| 4.2 | Физкультурно-спортивные мероприятия | 260 | | | | | 30 | 30 | 60 | 60 | 60 | 80 |
| 4.3 | Иные виды практических занятий | 62 | | | | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------------------------------|-----------|--|--|----|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 5 | Самостоятельная работа | 92 | | | | | 12 | 12 | 16 | 16 | 16 | 20 |
| 6. | Аттестация | 24 | | | | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 6.1 | Промежуточная | 20 | | | 20 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 6.2 | Итоговая | 4 | | | | 4 | | | | | | 4 |

2.2.1. Форма аттестации

Освоение дополнительных программ сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом и в порядке, установленном ДЮСШ. Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год в октябре и апреле. Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода на очередной этап обучения. Обучающийся, не справившийся с нормативами по результатам промежуточной аттестации, решением Педагогического совета и с согласия родителей, оставляются на повторном этапе обучения, но не более одного раза. Перевод обучающегося на следующий год обучения осуществляется по решению Педагогического совета и оформляется приказом Директора.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта. Итоговая аттестация является завершающим этапом освоения дополнительных общеобразовательных программ по выбранному виду спорта и является обязательной. Итоговая аттестация проводится аттестационной комиссией ДЮСШ. Количество членов комиссии должно составлять не менее трех человек из членов тренерско – преподавательского и административного состава школы. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, прошедшие все промежуточные аттестации и выполнившие учебный план соответствующий программе по выбранному виду спорта.

Отметки (баллы, зачет / незачет), полученные в ходе промежуточной и итоговой аттестации, заносятся в протоколы, которые хранятся в ДЮСШ в установленном порядке. Родители (законные представители), в случае необходимости, могут обжаловать результаты промежуточной и итоговой аттестации в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

2.2.2. Расписание учебных занятий

Тренировочные занятия планируется из расчета 42 недели учебного процесса. Расчет учебных часов ведется в академических часах. Академический час равен 45 минутам.

Расписание занятий составляется на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», с учетом возрастных особенностей

обучающихся и Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Изменения в расписание могут вноситься в течение учебного года по мере необходимости в связи с изменением места, времени занятий или смены тренера-преподавателя. Утвержденное расписание занятий отделения фитнес – аэробика представлено в приложении (приложение 1).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, объём тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов. Организация и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические и методические материалы по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

Организационно-методические указания.

Основной целью многолетней подготовки юных спортсменов в фитнес - аэробике является подготовка высококвалифицированных спортсменов.

Подготовка спортсменов в фитнес – аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.

Теория физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- организация летнего лагеря с дневным пребыванием;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее

выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Проведение тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм. К организационным причинам, вызывающим получение травм спортсменов при проведении тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности. Неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена, инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты. Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата гимнаста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Меры профилактики: основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются качественная разминка, обучение основам техники, соблюдение правил техники безопасности на занятиях.

Общие требования безопасности.

- К занятиям по фитнес - аэробике допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- Занятия должны проводиться в соответствующей спортивной одежде (гимнастических купальниках, обтягивающие трико).
- При проведении занятий, необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

- У тренера в наличии должна быть медицинская аптечка, для оказания первой доврачебной помощи.

- Обучающиеся допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях фитнес - аэробикой.

3.2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ:

3.2.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

| № п/п | Содержание учебных занятий | Распределение по годам обучения (ч) | | | | | | Общий объём (ч) |
|-------|---|-------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------------|
| | | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й | |
| 1 | История развития фитнес-аэробики, задачи и перспективы развития. | 1 | 1 | | | | | 2 |
| 2 | Роль и значение физической культуры и спорта в обществе для укрепления здоровья и физического развития. | 1 | 1 | 1 | | | | 3 |
| 3 | Основы физиологии спорта, влияние физических упражнений на развитие систем организма. | 2 | 1 | 1 | 1 | | | 5 |
| 5 | Основы техники и методики обучения. | | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 9 |
| 6 | Методика проведения и общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. | | | 1 | 1 | 2 | 2 | 6 |
| 7 | Структура занятий и планирование тренировки. | | | 1 | 1 | 2 | 2 | 6 |
| 8 | Режим, питание, гигиена и закаливание организма. | 1 | 1 | | | | | 2 |
| 9 | Травмы и заболевания. Меры профилактики и первая помощь. | 1 | 1 | | 1 | | | 3 |
| | Итого: (ч) | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 36 |

3.2.2. Общая физическая подготовка.

| № п/п | Содержание учебных занятий | Распределение по годам обучения (ч) | | | | | | Общий объём (ч) |
|-------------------|--|-------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-----------------|
| | | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й | |
| 1 | Развитие двигательных качеств: гибкость, прыгучесть, равновесие. | 14 | 14 | 18 | 18 | 20 | 20 | 104 |
| 2 | Общие развивающие упражнения: строевые, бег, прыжки, упражнения для рук, ног, шеи, туловища. Упражнения с предметами, на снарядах, из других видов спорта. | 26 | 26 | 24 | 24 | 22 | 22 | 144 |
| 3 | Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. | 20 | 18 | 22 | 22 | 20 | 20 | 122 |
| 4 | Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. | 18 | 20 | 24 | 24 | 28 | 28 | 142 |
| 5 | Комплексы силовых упражнений на все группы мышц. | 12 | 12 | 12 | 12 | 20 | 20 | 88 |
| Итого: (ч) | | 90 | 90 | 100 | 100 | 110 | 110 | 600 |

3.2.3. Вид спорта: фитнес – аэробика.

| № п/п | Содержание учебных занятий | Распределение по годам обучения (ч) | | | | | | Общий объём (ч) |
|-------------------|---|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| | | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й | |
| 1 | Упражнения для развития амплитуды и гибкости. | 12 | 12 | 8 | 8 | 12 | 12 | 64 |
| 2 | Упражнения для формирования осанки. | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 52 |
| 3 | Упражнения для развития координации движений. | 10 | 10 | 14 | 14 | 16 | 16 | 76 |
| 4 | Базовые шаги и связки. | 14 | 14 | 20 | 20 | 23 | 23 | 114 |
| 5 | Составление комбинаций. | 6 | 6 | 12 | 12 | 19 | 19 | 74 |
| 6 | Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками. | 10 | 10 | 8 | 8 | 10 | 10 | 56 |
| Итого: (ч) | | 60 | 60 | 70 | 70 | 90 | 90 | 437 |

3.2.4. Хореография и (или) акробатика и (или) хип хоп.

| № п/п | Содержание учебных занятий | Распределение по годам обучения (ч) | | | | | | Общий объём (ч) |
|-------------------|--|-------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-----------------|
| | | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й | |
| 1 | Элементы классического и современного танца. | 6 | 6 | 12 | 12 | 16 | 16 | 68 |
| 2 | Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки. | 8 | 8 | 14 | 14 | 20 | 20 | 84 |
| 3 | Движения с проявлением динамической силы. | 6 | 6 | 12 | 12 | 18 | 18 | 72 |
| 4 | Движения с проявлением статической силы. | 5 | 5 | 10 | 10 | 12 | 12 | 54 |
| 5 | Прыжки различного характера. | 8 | 8 | 14 | 14 | 15 | 15 | 74 |
| 6 | Овладение техникой базовой акробатики. | 10 | 10 | 14 | 14 | 24 | 24 | 96 |
| 7 | Композиция и составление комбинаций. | 10 | 10 | 15 | 15 | 23 | 23 | 96 |
| 8 | Темп и музыкальная динамика. | 7 | 7 | 9 | 9 | 12 | 12 | 56 |
| Итого: (ч) | | 60 | 60 | 100 | 100 | 140 | 140 | 600 |

3.2.5. Специальные навыки.

| № п/п | Содержание учебных занятий | Распределение по годам обучения (ч) | | | | | | Общий объём (ч) |
|-------------------|--|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| | | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й | |
| 1 | Повышение уровня специальных физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, гибкости, амплитуды | 12 | 12 | 16 | 16 | 18 | 18 | 92 |
| 2 | Формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве | 8 | 8 | 14 | 14 | 18 | 18 | 80 |
| 3 | Техника подготовки базовых шагов и спортивных комбинаций | 6 | 6 | 12 | 12 | 14 | 14 | 64 |
| 4 | Восстановительные мероприятия | - | - | 4 | 4 | 8 | 8 | 24 |
| 5 | Техника безопасности тренировочного процесса | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 |
| 6 | Самостоятельная работа | 2 | 2 | 6 | 6 | 8 | 8 | 32 |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 |
| Итого: (ч) | | 36 | 36 | 60 | 60 | 74 | 74 | 340 |

3.3. Объемы учебных нагрузок.

| Норматив | Базовый уровень | | |
|--------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | 1-2 годы обучения | 3-4 годы обучения | 5-6 годы обучения |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 4 | 5 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 420 |
| Общее количество занятий в год | 126 | 168 | 210 |

Программный материал для практических занятий

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность:

- вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Теоретическая подготовка включает в себя темы:

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к

трудовой и оборонной практике. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

2. История развития и современное состояние фитнес - аэробики. Истоки фитнес - аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

3. Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма

4. Общая и специальная физическая подготовка. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

5. Основы техники и методики обучения в спортивной аэробике. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

6. Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий.

7. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

8. Основы музыкальной грамоты. Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер Ритм и мелодия музыки Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике.

9. Основы композиции и методика составления комбинаций. Этапы и методика составления комбинаций Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов

10. Правила судейства организация и проведение соревнований. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований Разбор и изучение правил соревнований Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

11. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе. Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным

процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля; поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник спортсмена, его значение в общем, процессе управления

12. Режим, питание и гигиена. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом

13. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Общая физическая подготовка (для всех групп): общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полповорота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Упражнения без предмета. Для рук: поднимание и опускание рук вперед вверх, назад, в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но

с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки) и в висах (подтягивание, в висе лежа, в различных хватах, и висе). Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, 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 руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ног 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). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении). Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами.

1) С набивными мячами (вес 1-3 кг); поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

2) 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, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями руками (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой): сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др. Стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах. Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения лежа, зацепившись носками за стенку, - наклоны повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта. **Легкая атлетика:** ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин); Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60- 100м) с низкого и высокого старта.

Специальная физическая подготовка (для всех групп).

Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения

ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечания: 1. Упражнения включаются в каждый урок. 2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанном положении в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках;

Упражнения на гимнастической скамейке выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек., за 8 сек., и т. д.).

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10 сек. - 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 сек.), пружинный бег (20-45 сек.). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин).

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин).

Упражнения для развития координации движений.

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения танцевального спорта в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Хореографическая подготовка.

Элементы классического танца:

- **Keleye** – подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, стопы, выворотность, устойчивость. Разновидности, по всем позициям ног, на одной ноге (вторая может находиться в любом , характерном для классики положении).

- **Plié** – приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок.

- **Battement teudu** – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность.

- **Battement teudu jete** – бросковое движение натянутой ногой на 25-45 градусов от пола. Развивает силу, резкость движений ног, выворотность в тазобедренном суставе.

- **Rood de jam be terre** – движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Разновидности: на plié; на 45 градусов, на 90 градусов

Структурные элементы программы.

Движения руками:

Все движения руками должны быть точными, под мышечным контролем: без переразгибания в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

Движение с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl);
2. Низкая гребля (low row);
3. Низкий улар (low pinch);
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back);

Движение со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row),
2. Подъем рук в стороны (side lateral rises).
3. Подъем рук вперед (front shoulder rises).
4. Плечевой удар (shoulder punch)

5. Двойной боковой в сторону (double side out).

6. Вперед – в сторону (L – side).

Движение с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)

2. Вперед-вверх (L – front)

3. Вверх-вниз (dice)/

Усложнение движений рук

1. Кисть: пальцы раскрыты широко: «кошачья» кисть; в кулаки; хореографическая кисть; восточная кисть.

Хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутри, наружу); «восьмерки»; «замок».

2. Предплечье: повороты, круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки».

3. Плечи вверх-вниз, вперед-назад, круги; полукруги, «восьмерки».

4. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

Движения головой

1. Наклон вперед, в сторону

2. Поворот в сторону

3. Полукруг вперед

Движения туловищем

1. Наклон вперед, в сторону, «волна».

Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:

- **Ту-степ:** шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 – раз и два);

- **Полька:** шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и, два и);

- **Подскок:** шагом правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и);

- Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед – книзу или в сторону – книзу.

- Прыжок ноги врозь, ноги вместе (ритм §.Гаек);

- Иск вперед на 45°, 90°, 135°, в сторону на 45°, назад на 45°;

- Толчком одной или двух ног прыжок на одну другую ногу в сторону (вперед, назад);

- Бег с захлестыванием голени назад;

- Бег высоко поднимая бедро;

- 8к]р вперед (назад, в сторону).

Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на 2х руках;
2. Круги ногами. Круг ногой в приседе.
3. Из и.п. упор лежа, перемах двумя ногами в упор стоя руки назад.

Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы):

1. Упор углом – ноги врозь;
2. Упор углом – ноги вместе.

Прыжки различного характера:

1. Прыжок, согнувшись ноги врозь (STRADDLE) – ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бедрами 90°). Параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60° . Приземление на две ноги.

2. Шпагат (разножка) (SPLIT) – ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положение сагиттального шпагата (180°). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.

3. Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) - ноги полностью разведены в стороны (вправо, влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.

4. Подбивной – нога в сторону, вперед, назад.

5. Прыжок с поворотом на 180° , 360° , (AIR TURN) - с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 180° , 360° . Приземление на две ноги.

6. Согнувшись (PIKE) – ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельно полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60° . Приземление на две ноги.

7. Группировка (TUCK JUMP) – вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе.

8. Прыжок поворот на 180° и группировка (TURN TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180° . Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.

9. Смена положения ног ножницы (SCISSORS) - маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.

10. Казак (COSSAK) – ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе, одна прямая нога направлена вперед, а другая согнута. Угол между туловищем и ногами не

может быть больше, чем 60°. Угол сгибания колена не может быть больше чем 60°. Приземление на две ноги.

11. Казак с поворотом на 180° (промахом) (TURN COSSAK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.

12. Хич-кик (HITCH KICK) – махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед – вверх, в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в колене. Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толчковой ногой.

Движение с сохранением динамического равновесия:

1. Поворот на одной ноге на 360° (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.

2. Поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCE TURN) .

3. Поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень. Поворот на 360° должен быть выполнен полностью.

Движения с проявлением гибкости:

1. Вертикальный шпагат с опорой о пол (VERTIKAL SPLIT) – стоя на одной ноге, наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова, туловище и ноги располагаются вертикально.

2. Сагиттальный шпагат (SAGITAL SPLIT) – нога поднята вперед в вертикальный шпагат.

3. Фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTAL SPLIT) – нога поднята во фронтальный шпагат на 90° или 180°, наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги.

3.4. Методические материалы.

Психологическая подготовка. Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий, направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи,

школы, основного коллектива, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В психологической подготовке можно выделить:

- Общую (базовую) психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:

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

Воспитание личностных качеств. На протяжении многолетней спортивной подготовки воспитанников, решаются педагогические задачи формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание), в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость).

Эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия). Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы; в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительных – туристских мероприятиях, учебы в школе, а также в свободное от занятий.

Восстановительные мероприятия. Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без применения системы специальных средств и методик восстановления после нагрузок на тренировках или после соревнований.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства:

- Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- Рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- Индивидуализация тренировочного процесса;
- Адекватные нагрузкам интервалы отдыха;
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- Организация внешних условий и факторов тренировки;
- Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоприказы;
- Психорегулирующая тренировка.

Гигиенические средства восстановления:

- Рациональный режим дня;
- Время тренировочных занятий в благоприятное время;
- Сбалансированное питание;
- Гигиенические процедуры.

Физиотерапевтические средства:

- Душ: теплый (успокаивающий), контрастный вибрационный (возбуждающий);
- Сауна 1-2 раза в неделю;
- Массаж: ручной, точечный, вибрационный, гидро;
- Спортивные растирки;

Инструкторская и судейская практика.

В программу также входит в течение всего времени обучение инструкторов и судей по спортивной - аэробике. Перед воспитанниками старших разрядов ставятся следующие задачи:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.

2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся.

3. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутри школьные соревнования.

4. Получить звания «Инструктор общественник», «Судья по спорту».

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий, их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение. Так, любое тренировочное занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

Соотношение объемов тренировочного процесса

| | Базовый этап 1-2 год | Базовый этап 3-4 год | Базовый этап 5-6 год |
|---|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Общая физическая подготовка (%) | 40-50 | 20-30 | 26-33 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 30-40 | 16-24 | 17-24 |
| Техническая подготовка (%) | 7-10 | 20-25 | 13-17 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%) | 4-6 | 12-18 | 12-18 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 4-6 | 13-17 | 17-23 |

Перечень учебно – методических средств обучения представлен в Приложении №2.

3.5. Методы выявления и отбора одарённых детей.

Цель работы с одаренными детьми состоит в создании благоприятных условий для развития детей в интересах личности, общества, государства. **Задача спортивной школы** выявить задатки и развить двигательные способности ребенка. Для развития двигательных способностей и реализации

задатков детей необходим ряд условий. Внешние проявления одаренности возможны при высокой мотивации своих достижений и при наличии условий.

Основные модули работы с одаренными детьми по развитию спортивных способностей:

1. Выявление одаренности из общей среды (отбор и спортивная ориентация в группах начальной базовой подготовки) и определение динамики развития: мониторинг развития физических способностей, контрольно-переводные нормативы, морфологические данные.

2. Обогащенная образовательная среда, предоставляющая возможность проявления и развития физических способностей, эксклюзивное образование (создание у ребенка мотивации к развитию своих способностей, система подготовки спортсмена, система спортивных соревнований различного уровня).

3. Управление и координация всей этой деятельностью.

Ожидаемые результаты работы с детьми по развитию их двигательных способностей - творческая самореализация воспитанников, которая проявится в высоких спортивных результатах, победах в соревнованиях различного уровня;

Примерные критерии оценки склонности к одаренности в избранном виде спорта:

- Внутренняя мотивация - (Интерес, огромное желание достичь результата в избранном виде спорта);
- Умственные качества - (Способность запоминать и обрабатывать полученную информацию во время учебно-тренировочного процесса, способность к самоанализу);
- Морально-волевые (психические качества) -(Трудолюбие, дисциплинированность, устойчивость в стрессовых ситуациях, преодоление возникающих в процессе учебно-тренировочного процесса трудностей, стабильность динамики прироста показателей).

3.6 Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта фитнес-аэробика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в фитнес-аэробике могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны

и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится: проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по фитнес-аэробике.
- при соответствии спортивной формы предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

- Надеть спортивную форму;
- Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования. Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

Требования безопасности во время занятий :

- Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.
- Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

- В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий :

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним).

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

План воспитательной и профориентационной работы разрабатывается и утверждается ежегодно и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период (летний лагерь с дневным пребыванием детей);
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами Свердловской области и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

План физкультурных и спортивных мероприятий и воспитательной работы представлен в Приложении № 3.

Воспитательная работа.

Главными задачами воспитательной работы являются: развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа в ДЮСШ направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. На первом этапе работы с группой перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям по выбранному виду спорта, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков.

Формирование мотивации к многолетним занятиям спортом происходит за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, упорства в выполнении намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающегося. Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность

работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. Тренеру-преподавателю необходимо знать межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие и уметь регулировать эти отношения.

При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать проведение совместных мероприятий: тренингов, походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Основные направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории.
4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Основные методы воспитательной работы:

- убеждение;
- положительный пример;
- поощрение;
- требование.

Основные средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные формы воспитательной работы:

- встречи с выпускниками, знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- массовые физкультурно-спортивные и культурно-досуговые мероприятия школы и городского округа;
- просмотр соревнований по фитнес – аэробике (видео, телевидение) и их обсуждение;
- психологические тренинги под руководством педагога-психолога (командного взаимодействия, бесконфликтного поведения и др.);
- линейка выпускников ДЮСШ.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий. Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы:

- оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Формы контроля: тестирование, тесты – практикумы.

Текущий контроль необходим для эффективного анализа динамических средств и методов тренировочного процесса и контроля переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования. Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

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

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

Направленность тренировочной нагрузки с учетом основных путей энергообеспечения.

| ЧСС (ударов в минуту) | направленность |
|-----------------------|---|
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно - аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная – анаэробная (специальная выносливость) |
| 170-200 | Алактатная - анаэробная (скорость – сила) |

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

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок .

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

Для оценки адаптации юных спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Тестирование начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-ти минутного отдыха (P-1), в положении сидя. Затем выполняется 20 глубоких приседаний с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания приседаний измеряется пульс (P-2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P-3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекса Руффье) производится по формуле:

$$R = \{(P1+P2+P3) - 200\} : 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

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

Освоение Программы, в том числе отдельной её части или всего объема содержания программного материала, курса, дисциплины (модуля) или раздела, сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Проведение текущего контроля направлено на обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально эффективным образом для достижения результатов Программы.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить тестирование спортсменов. Ежегодно по данным тестирования определяется динамика физического и функционального развития обучающихся, являющаяся основанием для планирования учебно-тренировочного процесса на следующий учебный год.

Основным условием эффективного руководства учебно-воспитательным процессом является постоянный анализ всех его компонентов на основе регулярного контроля.

Результаты оценки подготовленности обучающихся по общей физической и специальной подготовке проводятся в виде соревнований и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки. Результатом реализации Программы являются:

На этапе 1-2 годов обучения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных учений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «фитнес – аэробика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На этапе 3 – годов обучения:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фитнес – аэробика»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.

Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

Цель контроля – сбор информации о соревновательной и тренировочной деятельности, анализ этой информации, обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным

характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации Программы.

Виды контроля: оперативный; текущий; этапный.

Оперативный контроль – это контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью выполнения очередной попытки, очередного упражнения.

Текущий контроль – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности обучающегося, уровня развития его техники и тактики.

Этапный контроль – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности обучающегося, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или специально организованных условиях.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки

Физическая подготовка.

1. Бег 30 метров. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий (стойка волейболиста).

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. Наклон вперед в положении сидя, см. Испытуемый садится на пол перед разметкой. Ступни касаются начальной разметки. Раздвинув ноги, не сгибая в коленях, наклоном вперед, испытуемый тянется руками как можно дальше и касается разметки. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Поднимание-опускание туловища за 30 секунд. И.П. - Испытуемый садится на мат, согнув колени. Руки за голову. Локти уперты в колени. Голеностопы держит другой испытуемый. Нужно лечь, коснуться лопатками мата и быстро вернуться в исходное положение.

Время засекается по секундомеру и считается количество раз.

5. Челночный бег 3 x 10 м, (сек). Устанавливаются два конуса на расстоянии 10 метров и чертятся линии. Старт от первой линии. Добегая до второй линии, забежать за линию разметки, поворотом на 180 градусов и продолжить бег в противоположном направлении. Так 3 раза. Финиш у второй линии.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Мальчики | Девочки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) |

Урок хореографии и танцевальная подготовка оценивается из 10 баллов. Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с правилами судейства. 0,1-0,2 балла – незначительные нарушения; 0,3-0,4 балла – значительные нарушения; 0,5 балла – грубые нарушения.

Оценка хореографической подготовленности

| Раздел подготовки | Содержание норматива |
|-------------------------|---|
| хореография | Оепй рНе (полуприсед) |
| | Огапс! рНе (присед) |
| | ВайетеЩ {епёи (выставление ноги на носок - на точку) |
| | Копе! < le jahbe par (круговое движение ногой) |
| | ВаПешеЩ Гопс 1 и (плавное сгибание и разгибание ноги на 45°, 90°) |
| | ВаИешеЩ й-арре, вайетеп 1 ёоиЫе Гарре (резкое разведение ног) |
| | Огапс! вайетеп 1!]е:е (махи) |
| | Из 1-ой и 5-ой позиции во всех направлениях. |
| Танцевальная подготовка | Современные танцы, хип – хоп. |
| | Комбинации шагов фитнес - аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов) – 2x8 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе базового уровня обучения по виду спорта «фитнес – аэробика» представлены в Приложении № 4.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизированных тестов.

- В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям спортивной аэробикой, оценка его перспективности, функционального состояния, контроль переносимости нагрузок в занятии;
- Оценка адекватности средств и методов в процессе УТС (учебно-тренировочных сборов);
- Санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания спортсменов;
- Профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи;
- Организация лечения спортсменов в случае необходимости. С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Все перечисленное выполняет врач ДЮСШ, работающий в тесном контакте с врачебно-физкультурным диспансером, кабинетом врачебного контроля поликлиники, тренерами.

В его обязанности входит:

- организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами;
- проведение лечебных и профилактических мероприятий;
- текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий;
- проведение бесед по гигиене закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, средствам и методам восстановления;
- профилактике травматизма.

Все поступающие в ДЮСШ дети предоставляют справку от школьного врача или врача районной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебного диспансера.

Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые

три месяца – повторное. Кроме этого, повторные обследования проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями.

Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача. Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т. д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся спортивной аэробикой. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации фитнес-аэробики России [Электронный ресурс] URL: <http://www.fitness-aerobick.ru/>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

ЛИТЕРАТУРА:

1. Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва 2008 г.

2. Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮСШ. 2015 г.

3. Правила соревнований (2005-2008) по спортивной аэробике (ФИЖ).

4. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва 2000г.

5. Филиппова Ю.С. Учебно-методическое пособие по аэробике. Новосибирск. 1999. -180с.

6. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред, М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. М.: АСADEMIA, 2001 444 с. 7. Горохова В.Е. Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. / В. Е. Горохова-ва/ Теория и практика физической культуры 2002 №5-С22.

8. Григорьянц И.А. Проблема готовности и организации предсоревновательной подготовки в гимнастике / И. А. Григорьянц; Рос. гос. акад. физ. Культуры / Теория и практика физической культуры 2001. № 8. С 22-26. Библиогр : 12 назв.

9. Российские профессионалы фитнеса. Основы аэробики ЗАО УОРЛД КЛАСС, М., 2009. «Методика преподавания оздоровительной аэробики.

Приложение № 1
к Дополнительной предпрофессиональной
программе в области физической
культуры и спорта
«Фитнес-аэробика»

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
на 2021 / 2022 учебный год (первое или второе полугодие)

| Группа | День недели | Наименование предметной области | Время проведения (начало/окончание) | Место проведения | Педагогический работник (Ф.И.О.) |
|-----------------|-------------|---|-------------------------------------|------------------|----------------------------------|
| ГБУ - 5 № 2 | Понедельник | Аэробика | 16.00-18.00 | гимнаст. зал | Глухих Н.А. |
| | Вторник | Степ-аэробика | 16.30-18.30 | гимнаст. зал | Глухих Н.А. |
| | Четверг | Спец. навыки | 15.00-17.00 | гимнаст. зал | Глухих Н.А. |
| | Пятница | Аэробика Хореография | 16.30-18.30 | гимнаст. зал | Глухих Н.А. |
| ГБУ - 2 № 22 | Понедельник | ОФП | 16.00-18.00 | гимнаст. зал | Шишкина А.А. |
| | Среда | Аэробика | 16.00-18.00 | гимнаст. зал | Шишкина А.А. |
| | Суббота | Хореография с элементами хип – хопа Подвижные игры | 10.00-12.00 | гимнаст. зал | Шишкина А.А. |
| ГБУ - 1 № 34 | Понедельник | ОФП, | 14.00-16.00 | гимнаст. зал | Глухих Н.А. |
| | Вторнику | Подвижные игры | 15.00-16.30 | гимнаст. зал | Глухих Н.А. |
| | Пятница | Аэробика | 15.00-16.30 | гимнаст. зал | Глухих Н.А. |
| | Восресенье | Хореография СФП Степ-аэробика | 15.00-16.00 | гимнаст. зал | Глухих Н.А. |

Приложение № 2
к Дополнительной предпрофессиональной
программе в области физической
культуры и спорта
«Фитнес-аэробика»

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Наименование изделий | Количество изделий | Примечания |
|---|---|--------------------|------------|
| <i>Основное оборудование и инвентарь</i> | | | |
| 1 | Ковёр (роллы) | 1 | комплект |
| 2 | Стенка гимнастическая (шведская) | 1 | комплект |
| 3 | Маты гимнастические | 20 | штук |
| 4 | Мостик подкидной гимнастический | 1 | штук |
| 5 | Степ-платформа | 20 | |
| <i>Дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь</i> | | | |
| 1 | Зеркало настенное 12х2 м | 1 | штук |
| 2 | Дорожка акробатическая | 1 | комплект |
| 3 | Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг | 1 | комплект |
| 4 | Обручи | 20 | штук |
| 5 | Мячи набивные | 10 | штук |
| 6 | Мячи - футбол | 15 | штук |
| 7 | Скакалка гимнастическая | 20 | штук |
| 8 | Скамейка гимнастическая | 8 | штук |
| 9 | Музыкальный центр | 1 | штук |

| <i>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства</i> | | | |
|--|----------------------|---|------|
| 1 | Секундомер | 1 | штук |
| 2 | Рулетка | 1 | штук |
| 3 | Информационный стенд | 1 | штук |
| 4 | Счётчик баллов | 4 | штук |

Приложение № 3
к Дополнительной предпрофессиональной
программе в области физической
культуры и спорта
«Фитнес-аэробика»

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

на 2021 – 2022 учебный год

| № п/п | Мероприятие | Сроки, дата проведения | Место проведения | Уровень соревнований (районные, городские, областные, российские, международные) | Ответственный | Финансирование (за счет каких финансовых средств) |
|-------|--|------------------------|------------------|---|---------------|--|
| 1 | Чемпионат и первенство Свердловской области по фитнес - аэробике | Февраль | Екатеринбург | областные | Глухих Н.А. | |
| 2 | Первенство Свердловской области по фитнес - аэробике среди ДЮСШ | Март | Екатеринбург | городские | Глухих Н.А. | |
| 3 | Чемпионат и первенство Уральского Федерального округа по фитнес - аэробике | Март | Челябинск | зональные | Глухих Н.А. | |

| | | | | | | |
|---|--|----------------|---------------|---------------|-----------------------------|--|
| 4 | Соревнования муниципального образования г.о. Рефтинский по фитнес - аэробике | Апрель | п. Рефтинский | муниципальные | Глухих Н.А. Шишкина А.А. | |
| 5 | Открытый региональный турнир по фитнес - аэробике «Тюмень друзей встречает» | Апрель | Тюмень | региональные | Глухих Н.А. | |
| 6 | Городские соревнования по фитнес - аэробике, посвящённые Дню победы | Апрель- Май | Екатеринбург | городские | Глухих Н.А. | |
| 7 | Всероссийские соревнования по фитнес - аэробике | Май | Челябинск | российские | Глухих Н.А. | |

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

| № п/п | Мероприятие | Срок проведения |
|-------|--|---------------------------|
| 1 | Участие в мероприятии «день открытых дверей» | Сентябрь |
| 2 | Праздник «посвящение в спортсмены» | Ноябрь |
| 3 | Спортивный вечер «Вручение наград и званий» | Май |
| 4 | Беседы о спорте, моральном облику Российского спортсмена | Ежеквартально |
| 5 | Организация профилактической работы по предупреждению правонарушений и безнадзорности | Ежеквартально |
| 6 | Инструктажи по охране труда и технике безопасности | Ежемесячно |
| 7 | Проведение тренировочных учений по эвакуации при чрезвычайных ситуациях и обнаружении подозрительных предметов | Март, Май |
| 8 | Родительские собрания | 2 раза в год |
| 9 | Посещение музеев, выставок | На выездных соревнованиях |

Приложение № 4
к Дополнительной предпрофессиональной
программе в области физической
культуры и спорта
«Фитнес-аэробика»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Тесты | Базовый уровень сложности 1 года обучения | | | | | | Базовый уровень сложности 2-3 годов обучения | | | | | | Базовый уровень сложности 4-5 годов обучения | | | | | | Базовый уровень сложности 6 года обучения | | | | | |
|----------|---|---|------|------|---------|------|------|--|------|------|---------|------|------|--|-----|-----|---------|------|------|---|-----|-----|---------|------|------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | Мальчики | | | Девочки | | | Мальчики | | | Девочки | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег на 30 м | 6,5 | 6,7 | 6,9 | 7,0 | 7,1 | 7,2 | 6,2 | 6,3 | 6,4 | 6,7 | 6,8 | 6,9 | 5,9 | 6,0 | 6,1 | 6,4 | 6,5 | 6,6 | 5,8 | 5,9 | 6,1 | 6,3 | 6,4 | 6,5 |
| 2 | Прыжок в длину с места | 119 | 117 | 115 | 114 | 112 | 110 | 126 | 122 | 120 | 120 | 118 | 116 | 130 | 128 | 126 | 128 | 124 | 122 | 132 | 130 | 128 | 130 | 128 | 124 |
| 3 | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с. | 16 | 14 | 12 | 16 | 14 | 12 | 20 | 17 | 15 | 20 | 17 | 15 | 25 | 20 | 17 | 25 | 20 | 17 | 30 | 28 | 26 | 30 | 28 | 26 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 10 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 14 | 12 | 11 | 9 | 8 | 7 | 20 | 18 | 16 | 12 | 11 | 10 | 23 | 20 | 18 | 15 | 13 | 11 |
| 5 | Челночный бег 3x10 м | 10,2 | 10,3 | 10,4 | 10,7 | 10,8 | 10,9 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,4 | 10,5 | 10,6 | 9,6 | 9,7 | 9,8 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 9,4 | 9,6 | 9,7 | 10,0 | 10,1 | 10,2 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленным и ногами | +4 | +2 | 0 | +4 | +2 | 0 | +6 | +4 | +2 | +6 | +4 | +2 | +8 | +6 | +4 | +8 | +6 | +4 | +10 | +8 | +6 | +10 | +8 | +6 |

Для перевода на следующий этап обучения необходимо набрать 18 баллов.