Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «ОЛИМП» муниципального образования город Новороссийск

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» 08 2021г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ДЮСШ «ОЛИМП»
_____ А.А.Демченко
Приказ № 69/1-нд
от «30» 08 2021г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по общефизической подготовке с элементами фитнес-аэробики

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: 276 часов

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 32561

Разработчик программы:
Харитонова Татьяна Юрьевна,
тренер-преподаватель по фитнес-аэробике
МБУ ДО ДЮСШ «ОЛИМП»

г. Новороссийск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

I. Раздел «Комплекс основных характеристик образования»……3-31

1.1. Пояснительная записка…….3

1.2.Цели и задачи……..8

1.3.Планируемый результат…….9

1.4.Учебный план……..11

1.5.Содержание учебного плана ……12

II. Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»……32-

2.1.Календарный учебный план ……..32

2.2. Условия реализации программы……33

2.3. Система контроля……35

2.4. Методические указания по организации аттестации……..38

2.5. Методическое обеспечение программы…….37

2.6. Рабочие программы ……. 45

2.7. Безопасность при проведении тренировочных занятий……46

2.8. Перечень информационного обеспечения…….51

I. Раздел «Комплекс основных характеристик образования»

1.1.Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа по общефизической подготовке с элементами фитнес-аэробики разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273- ФЗ;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года № 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, изменённая с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей. Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания.

Дополнительная общеразвивающая программа по общефизической подготовке с элементами фитнес-аэробики (далее Программа) – это программа, которая создает возможность активного погружения учащихся в сферу соответствующей предметной деятельности на уровне первичного знакомства с ней. Программа взаимосвязана с базовым уровнем сложности предпрофессиональной программы по фитнес-аэробике, что позволит тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Новизна данной программы обусловлена современным тенденциям развития образования. Она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Содержание программы организовано в относительно самостоятельные, тесно взаимосвязанные модули, и носят интегрированный характер, синтезируя элементы различных видов спорта и физической активности: аэробику, хореографию, акробатику, физическую и техническую подготовку.

В настоящее время социально-экономическая ситуация в стране характеризуется ухудшением состояния здоровья детей, снижением показателей физического развития, ростом функциональных нарушений, заболеваемости и инвалидности. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. Еще в Древней Греции была гимнастика танцевального направления – орхестрика. В античном мире физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки и пластичности движений. Сегодня разнообразие программ и постоянное обновление оздоровительных методик велико. Одним из современных форм организации тренировочных занятий с учащимися являются занятия классической, танцевальной и степ-аэробикой. Аэробика – это красота и здоровье, активный отдых, друзья и общение. Занимаясь аэробикой, обучающиеся получают удовольствие, ведут активный образ жизни, а также помимо положительных эмоций получают образовательный и воспитательный аспект. Учащиеся, систематически посещающие аэробные тренировки, получают следующий тренировочный эффект: сердце и сосуды постоянно работают, адаптируясь к возрастающим нагрузкам, что приводит к эффективной работе сердечно-сосудистой системы, качественно обеспечивающей кислородом все органы и ткани организма, в результате чего растут такие физические качества как сила, выносливость, гибкость, координация движений. А высокий эмоциональный фон занятий поддерживается благодаря музыкальному сопровождению и разнонаправленному содержанию тренировочных занятий. Аэробике принадлежит ведущая роль в укреплении здоровья учащегося, его физическом совершенствовании, эмоциональной раскрепощенности, воспитании красоты движения. Поэтому и возникла необходимость создание этой программы.

В основу содержания программного материала лег личный опыт тренера, а также многолетний опыт ведущих тренеров по виду спорта. Для решения задач физического воспитания подрастающего поколения, требуется введение новых форм оздоровительных мероприятий, таких как фитнес-аэробика. В связи с этим актуальным на сегодняшний момент является создание данной программы по фитнес–аэробике для учащихся детско-юношеской спортивной школы.

Актуальность программы заключается в том, что у детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются

показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Педагогическая целесообразность программы по фитнес–аэробике предусматривает развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей на физическое развитие и совершенствование, на формирование таких качеств личности как: активность, готовность обучаться, творчески мыслить и находить нестандартные решения в течение всей жизни, вести диалог и работать в команде.

Отличительные особенности программы по фитнес - аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что образовательная деятельность проходит по нескольким видам фитнес - аэробики (базовая аэробика, степ - аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика).

В группах осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технической и хореографической подготовки в фитнес - аэробике.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Обучение по программе рассчитано на **46** недель. Срок реализации программы один год с объемом **276 часов**.

Программа представляет собой набор из теоретических знаний, развития физических качеств на основе различных видов спорта и технико-тактических элементов по избранному виду спорта в объеме 6 часов в неделю.

Программа носит ознакомительный характер. На обучение зачисляются все желающие заниматься спортом **(не имеющие медицинских противопоказаний).** Ознакомительный уровень предполагает доступность обучения для детей с разной степенью физического развития.

Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей учащихся и их родителей (законных представителей).

Программа рассчитана на обучающихся от **6 до 18 лет.** Соответствует современным представлениям педагогики и психологии: сложность выполнения задания соответствует индивидуальным особенностям каждого обучающегося. При комплектовании групп необходимо учитывать физическую подготовленность и возраст учащихся.

Обучение осуществляется в группах численностью не более 30 человек.

Форма обучения очная, дистанционная.

Форма проведения занятий: групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с расписанием занятий. Длительность одного занятия – 2 академических часа (академический час 45 мин.).

При онлайн обучении с применением дистанционных образовательных технологий длительность дистанционного учебно-тренировочного занятия не более 30 минут.

Реализация данной программы возможна с применением информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих освоение учащимися образовательных программ в полном объёме независимо от места нахождения учащихся, ***то есть дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе,*** в период режима «повышенной готовности»:

- формируется расписание занятий на каждый учебный день в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, а также согласно требованиям Санитарноэпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН, предусматривая сокращение времени проведения занятия в зависимости от возраста учащихся;
- информация о реализации дополнительной общеобразовательной программе, а также расписание занятий, график проведения текущего контроля и итогового контроля, доводится до сведения учащихся и их родителей; обеспечивается ведение учета результатов образовательного процесса в цифровом виде через электронный журнал в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края»;
- планирование педагогической деятельности с учетом электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий; создание простейших, необходимых и интересных, электронных ресурсов и заданий;
- проявление своего отношения к работам учащихся в виде текстовых или аудио рецензий, устных онлайн-консультаций. Для использования дистанционных образовательных технологий рекомендуется предоставить каждому обучающемуся и педагогическому работнику свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий. В образовательной деятельности могут быть использованы формы занятий: видеолекции, чат, онлайн-консультации, видео-консультирование, дистанционный прием теста.

В процессе проведения обучения в дистанционном режиме могут быть использованы все основные типы информационных услуг: электронная почта; телеконференции; пересылка данных (FTR- серверы); гипертекстовые среды (WWW – серверы); информационно-поисковые системы; видеоконференции.

Онлайн-сервисы для организации учебного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий

Платформа Zoom

Zoom https:// zoom.us/ - это платформа для конференций дает бесплатно организовать встречи до 100 участников. Групповые звонки на бесплатном

тарифе могут длиться до 40 минут, можно записывать их в видео и аудио. Простая и надежная облачная платформа для видео- и аудиоконференцсвязи, чатов и веб-семинаров и использованием различных мобильных, настольных и конференцсистем.

Microsoft Teams https://yk.cc/arPMTs

Microsoft Teams – это сервис для связи: видеоконференции, чаты, совместный доступ к документам, он работает в пакете сервисов Office 365.

Сервисы Google https://vk.cc/8BLbIY

Google - автор многих научных, образовательных и культурных проектов. Большинство из них – веб-приложения, требующие от пользователя только наличие браузера, в котором они работают, и интернет-подключения. Это позволяет использовать данные в любой точке планеты и не быть привязанным к одному компьютеру. Главное преимущество служб Google заключается в том, что все они объединены и держатся на одном аккаунте - аккаунте Google. Так, нужно только один раз зарегистрироваться для возможности пользоваться персонализированным веб-поиском, электронной почтой, облачным хранилищем, социальной сетью и многим другим.

Гугл-класс – это бесплатный набор инструментов для работы с электронной почтой, документами и хранилищем. Это образовательный инструмент, который помогает педагогам быстро создавать и управлять учебными заданиями, обеспечивать обратную связь и общаться со своими учебными группами.

Гугл-диск позволяет совместно работать над проектами. Это сервис хранения, редактирования и синхронизации файлов, разработанный компанией Google. Его функции включают хранение файлов в интернете, общий доступ к ним и совместное редактирование.

YouTube – это видеохостинг, платформа на которую можно загружать, хранить и раздавать доступ к видеофайлам.

В - контакте (организация обучения в группе «В контакте»)
https://vk.com@edu-for-distant

Рекомендуется воспользоваться привычными инструментами В-Контакте в новом качестве: для коммуникации преподавателей с обучающимися и их родителями, а также для обмена учебными материалами.

Сообщества. Объединить всех учащихся группы или тематически можно в сообщества. Если сделать его закрытым материалы увидят только пригашенные пользователи.

Видео и прямые трансляции. Видео может быть записано заранее или запущено в прямом эфире – например, для вебинара. Трансляцию можно вести с мобильного телефона, через фронтальную камеру ноутбука или с использованием специального оборудования.

Размещение материалов. В сообществах и на личных страницах можно размещать материалы в различных форматах: документы (презентации, файлы, таблицы), картинки, аудио, видео. Документы можно скачивать или

просматривать прямо в интернете – для этого не потребуются дополнительные программы.

Беседы. Оперативно информировать, держать связь и отвечать на вопросы можно в общей беседе. Вместимость каждой – до 500 человек. Для конструктивной коммуникации не стоит делать их большими: одна учебная группа – одна беседа. Внутри бесед есть возможность закреплять сообщения, пересылать файлы и упоминать учащихся, чтобы обратиться к кому-то конкретному.

Instagram – приложение к социальной сети для обмена фотографиями и видеозаписями с элементами социальной сети, позволяющее снимать фотографии и видео, применять к ним фильтры, а также распространять их через свой сервис и других социальных сетей.

WhatsApp – популярная бесплатная система мгновенного обмена текстовыми сообщениями для мобильных и иных платформ с поддержкой голосовой и видео связи. Позволяет пересылать текстовые сообщения, изображения, видео, аудио, электронные документы и даже программные установки через Интернет.

1.2. Цели и задачи

Цель. Овладение базовыми основами двигательной деятельности и развитие физических качеств и формирование гармоничного физического и нравственного развития учащихся через приобщение к занятиям физической культурой с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности.

Задачи:

Предметные:

- умение излагать факты истории развития физической культуры и спорта, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека;
- умение представлять избранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- в доступной форме объяснять технику выполнения простых двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Знать и выполнять основы техники базовых упражнений;
- выполнение упражнений, предназначенных для развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости).

Личностные

-формирование общественной активности, культуры общения, навыков здорового образа жизни.

Метапредметные

- развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие у учащихся спортивного духа и волевых качеств;
- развитие нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка.

В качестве основных **образовательных** задач определены следующие:
1.формирование устойчивого интереса к различным физическим упражнениям с элементами фитнес-аэробики, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
2.обогащение двигательного опыта учащихся новыми двигательными действиями, обучение правильной техники выполнения элементов избранного вида спорта;
3.содействие развитию двигательных способностей; развитие у учащихся необходимых физических качеств: гибкости, ловкости, выносливости, быстроты, силы, в соответствии с сенситивными периодами.

Воспитательные:

• воспитание у школьников нравственных и волевых качеств, потребности в здоровом образе жизни,
• воспитание и развитие организаторских способностей через самостоятельное выполнение упражнений;
• формирование у школьников мотивированной потребности в систематических занятиях фитнес-аэробикой.

Программа разработана с учетом психологических и возрастных особенностей обучающихся, включает в себя методику обучения, тематическое планирование, психологическую подготовку, самоконтроль.

1.3.Планируемые результаты

Результатом освоения программы по фитнес - аэробике являются

<u>Личностные результаты</u> отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
-овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи тренировочной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Формы предъявления результатов:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях на уровне спортивной школы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке; овладение теоретическими знаниями; знаниями правил техники безопасности на занятиях и правил поведения.

1.4. Учебный план.

Таблица 1

Наименование раздела	**Количество часов**			**Формы контроля**
	Всего	**Теория**	**Практика**	
Теоретическая подготовка	**44**	44		Опрос
Практическая подготовка	**232**		**232**	контрольные нормативы, текущий контроль
- Общая и специальная физическая подготовка	90		90	контрольные нормативы, текущий контроль
- Техническая подготовка	50		50	текущий контроль
- Различные виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, акробатика и др.)	46		46	текущий контроль
- Подвижные игры, эстафеты.	46		46	
Итого:	**276**	**44**	**232**	

1.5.Содержание учебного плана

Общая и специальная физическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Все упражнения выполняются под музыкальном сопровождение (на месте, с продвижением вперед, в стороны, с поворотами).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Движения рук с постоянным мышечным контролем, с амплитудой в зоне визуального контроля; сгибания и разгибания рук в упоре лежа с согнутыми ногами (колени на полу).Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Махи прямыми ногами вперед не выше 45*, махи голенью в любом направлении (Low Kick); поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; полуприседы; растягивание мышц голени; движения стопой; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны туловища назад из любых положений; повороты головы; круговые движения плечами, наклоны туловища, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; дуга туловищем («полукруг» через наклон вперед) с опорой руками о бедра; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Растягивание мышц передней мышц груди, рук и плечевого пояса.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, фитболами, в партере.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с

набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес», силовые упражнения с удержанием позы.

Упражнения для развития гибкости - это так называемый стретчинг, то есть упражнение на растягивание: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища **с** различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра.

Упражнения в партере. В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса, приводящих и отводящих мышц бедра. В положении лежа на животе поднимание головы, корпуса вверх, с поворотами в стороны.

Подскоки и прыжки. На двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (для обеспечения безопасности выполнять перемещения в стороны рекомендуется с осторожностью); с переменой положения ног; в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др.; сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные **с** элементами гимнастики, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

***2.*Специально-подготовительные упражнения**

Упражнения на растягивание. Из различных исходных положений техника упражнений на растягивание (стретчинг) мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, груди, рук и плечевого пояса, мышц спины, дыхательная гимнастика, йога, упражнения на развитие гибкости, осанки; профилактика плоскостопия

Базовые шаги и связки аэробики, танцевальная аэробика

Постановка танцевальной композиции в стиле «латино»

Техника выполнения базовых шагов спортивной аэробики.

Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики и степ-аэробики. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.

Аэробика и её виды.

<u>Теоретическая подготовка</u>

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических

занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

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 учебный год. При проведении теоретических занятий в группах, следует учитывать возраст учащихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Краткое содержание теоретического раздела.

1. ***История развития и современное состояние фитнес – аэробики***

Истоки фитнес – аэробики. История развития на международной арене и в России. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития фитнес – аэробики. Фитнес-аэробика как вид спорта. Основные этапы развития данного спорта в нашей стране. Развитие фитнес-аэробики в регионе, области, крае, городе.

2. ***Гигиенические требования к занимающимся спортом***

Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении в укреплении здоровья.

Личная гигиена занимающихся фитнес - аэробикой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Закаливание. Основные средства закаливания, прием и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий. Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объёма и интенсивности тренировок и соревнований. Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях фитнес - аэробикой.

3. ***Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.***

Причины и профилактика простудных заболеваний у занимающихся. Понятие о системе закаливания. Травматизм в процессе занятий фитнес – аэробикой. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях фитнес – аэробикой. Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических

упражнений. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения.

4. *Строение и функции организма человека*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение, укрепляющий аппарат.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом

5. *Влияние физических упражнений на организм спортсмена*

Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма спортсмена. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений.

6. *Техническая подготовка аэробистов*

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые шаги классической аэробики, степ-аэробики, движения рук, подача вербальных и визуальных команд. Показатели технического мастерства аэробистов: сложность работы рук и ног, разнообразие, оригинальность, амплитуда движений, использование пространства, интенсивность, точность движений и поз, перемещения по площадке.

Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика, сохранение равновесия в полёте и при приземлении, ритмический рисунок комбинации.

Создание и совершенствование целостных комбинаций.

7. *Психологическая подготовка*

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе занятий.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента.

8. *Основы музыкальной грамоты*

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес – аэробике.

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

9. ***Терминология в фитнес-аэробике***

Значение и роль терминологии в фитнес-аэробике. Принципы построения и правила применения терминов.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины в фитнес-аэробике.

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования и инвентаря в фитнес-аэробике.

Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь.

Техническая подготовка

Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.

Критерии оценки технического выполнения:

- Сложность хореографии, отсутствие повторений;
- Технически правильное положение рук, ног и спот;
- Контроль осанки;
- Синхронность исполнения (в группах, парах, тройка)
- Быстроту и четкость перемещений;
- Уровень интенсивности программы

При оценивании так же необходимо учитывать критерий артистизма:

- Оригинальность хореографии;
- Использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;
- Взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.);
- Эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
- Наличие перестроений в процессе выполнения программы.

Базовые шаги спортивной аэробики

1.ПРЫЖОК «НОГИ ВРОЗЬ — НОГИ ВМЕСТЕ» (JACK)

1. Прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах.
2. Приземление - в полуприсед ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп.
3. Управляемые, но мощные отскок и приземление. Точное и управляемое движение в лодыжках и стопах - перекат с носка на пятку.
4. Прыжок в: стойку ноги вместе, носки направлены вперед (преимущественно) или наружу.
5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.

6. Амплитуда: от нейтрального до положения полуприсед ноги врозь, приблизительно на ширину плеч, плюс 2 длины стопы, со сгибанием в тазобедренных и коленных суставах на 25 - 45° (больше, если принимается положение очень низкого или низкого приседа.

2.ВЫПАД (LUNGE)

- В исходном положении ноги/стопы вместе или врозь на ширине плеч, без поворота бедра наружу. Одна нога - прямая (без сгибания колена), отведена назад в сагиттальном направлении.
- Пятки опускаются на пол с контролем движений.
- Стопы ставятся в сагиттальном направлении. Все движения тела (ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие.
- Низкое ударное воздействие: при движении тело слегка перемещается вперед (тяжесть тела передается на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки опорной ноги.
- Высокое воздействие: прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге в лыжном спорте.
- Амплитуда: расстояние между ногами, разведенными врозь в сагиттальном направлении (вперед-назад), приблизительно равно длине 2 - 3 стоп. (Варианты выпада отличаются различной амплитудой движений).

3. ПОДСКОК (SKIP)

- Подскок начинается как при беге с разгибанием в тазобедренном суставе, колено безопорной ноги сгибается, и голень перемещается назад, пятка как можно ближе к ягодице.
- Подскакивая, согнуть безопорную ногу в тазобедренном суставе на 30 - 45°, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0° - подскок.
- Движение должно быть заметным и в тазобедренном и в коленом суставах.
- Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение безопорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра.
- Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.
- Амплитуда: сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла 30 - 45°, от полного сгибания в колене, до полного разгибания.

4.ПОДЪЕМ КОЛЕНА (KNEE LIFT)

- Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах рабочей (безопорной) ноги, минимум сгибания в обоих суставах — 90°.

- Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально, с подошвенным сгибанием в голеностопном суставе (носок оттянут).
- В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носок «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный контроль.
- Опорная нога — прямая, максимально допустимое сгибание в коленом/тазобедренном суставах — приблизительно 10°.
- Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.
- Амплитуда: от нейтрального положения до сгибания минимум на 90° в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной).

5.MAX (KICK)

- Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча, приблизительно 145°.
- Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога - прямая, при движении колено не сгибается.
- В течение движения носок оттянут.
- Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно 10°.
- Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.
- Амплитуда: от нейтрального положения до угла до 150 - 180° в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения показывать полное разгибание колена.

6.УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ

Этот элемент спортивной аэробики является обязательным во многих соревновательных программах. Так же его начали использовать и другие виды спорта, в частности, фитнес-аэробика и бодибилдинг. Рассмотрим методику обучения. Лучше использовать эластичный бинт, который наматывают на предплечье, так как большая нагрузка идёт именно на него. **Вариант 1. Первое подводящее упражнение для угла :** а)садимся и разводим ноги на ширину угла; б) отрываем таз в) держим на 32 счёта; г) выполнять от 10 до 20 подходов. **Вариант 2. Второе подводящее упражнение :** а)садимся и разводим ноги на ширину угла; б) отрываем таз; в) переступаем руками поочерёдно на 32 счёта ; г)от 10 до 20 подходов. **Вариант 3. Третье подводящее упражнение :** а) садимся и разводим ноги на ширину угла: б) отрываем таз; в) поднимаем поочерёдно правую и левую ноги на 32 счёта ВНИМАНИЕ. нога должна опускаться плавно, а не падать на пол, удерживать ногу поднятую вверх в статическом напряжении. **Вариант 4. Четвёртое подводящее упражнение :** а)садимся, разводим ноги на ширину угла; б)берём любую опору под одну и другую ногу и полностью удерживаем угол, выполнять упражнение на 20 счётов - 10 подходов;

в)берём любую опору под одну ногу и поднимаем угол полностью ,нога без опоры удерживается на уровне ноги с опорой, потом меняем ноги, удерживаем на 20 счетов, 10 подходов на одну ногу и 10 подходов на другую ногу

Вариант 5. выполняем элемент в полной координации, увеличивая время удержания, от 5 счётов и далее.

Прыжковые элементы: основные прыжки, приземление в ноги

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ: Все прыжки в этой группе должны демонстрировать взрывную силу (прыгучесть) и максимальную амплитуду. Каждое исходное положение должно соответствовать описанию. Все прыжки выполняемые с 1 ноги или с двух ног, рассматриваются как один и тот же элемент и имеют одинаковую ценность. Это также относится к приземлению

Подготовка к отталкиванию: голова, плечи, грудь, бедра, колени, стопы должны быть в одном направлении. ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ: Ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°), с вертикальным положением туловища. ПОЗИЦИЯ ПРИЗЕМЛЕНИЯ В стойку: Приземление на 1 или две ноги должно быть в вертикальном положении, сгибая ногу(и) после приземления с хорошей осанкой.

ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ (TUCK JUMP) Отталкивание 1 или 2 ногами Вертикальный прыжок, при котором согнутые ноги понимаются вперед,колени близко к груди. При приземлении - ноги вместе. Основная ошибка-подтягивание ног к ягодицам,а не к груди!

ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ С ПОВОРОТОМ НА 360° (1/1 TURN TUCK JUMP Отталкивание 1 или 2 ногами. Вертикальный прыжок с поворотом на 360° в воздухе показать группировку. При приземлении ноги вместе, лицом в том же направлении, что и в И.П. Следить за наскоком, прыжков должен выполняться ровно на 360 градусов, поэтому конечное положение должно совпадать с и.п.

ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ, СОГНУВ ОДНУ НОГУ – КАЗАК (COSSACK JUMP) Вертикальный прыжок, обе ноги поднимаются параллельно полу или выше с одной согнутой в колене ногой (Казак). Бедра обеих ног вместе и параллельны полу. При приземлении ноги вместе. Следить за коленями, они должны быть вместе и ноги должны быть параллельны полу.

С ПОВОРОТОМ НА 360 ПРЫЖОК КАЗАК (1/1 TURN COSSACK JUMP) Вертикальный прыжок с поворотом на 360°. В воздухе показать положение Казак. При приземлении ноги вместе. Следить за коленями, они должны быть вместе и ноги должны быть параллельны полу. Следить за наскоком, прыжков должен выполняться ровно на 360 градусов, поэтому конечное положение должно совпадать с и.п.

ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (PIKE JUMP) Вертикальный прыжок в положение согнувшись, так, чтобы обе ноги поднялись до горизонтали. Ноги параллельны полу или выше, угол между туловищем и ногами не больше 60°. Руки и кисти прямые и направлены к носкам. При приземлении ноги вместе.

Движение происходит за счёт поднимание ног,а не опускания корпуса вниз.
ПРЫЖОК ВО ФРОНТАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (FRONTAL SPLIT JUMP) Вертикальный прыжок, с разведением ног во фронтальный шпагат Во фронтальном шпагате верхняя часть тела должна остаться в вертикальном положении. При приземлении ноги вместе. Ноги параллельны полу и фронтальный шпагат 180 градусов.

Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

<u>Классическая аэробика</u>

Лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.

Таблица 2

Марш на месте и с перемещениями вперед, назад	March
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте	Mambo
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)	Basic-step

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Таблица 4

Шаг в сторону, приставить вторую ногу	Step Touch
Два приставных шага в сторону	Double Step Touch
Шаг в сторону, подъем колена	Knee Up
Шаг в сторону, два подъема колена	Double Knee Up
Шаг в сторону, подъём прямой ноги вперёд	Kick
Шаг в сторону, два подъёма прямой ноги вперёд	Double Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону	Lift side
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону	Double Lift side
Шаг в сторону, захлёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, два захлёста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Double Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	Open Step
Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперёд носком или пяткой)	Toe Touch (Heel Touch)
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.	Grapevine
Шаг вперёд, подъём колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлёст голени), два шага назад	Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные
Шаг вперёд, 3 подъема колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлёст голени), два шага назад	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse

Степ-аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

Таблица 3

Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step
Два шага на платформу	Basic Up
Два шага на пол	Basic Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте	Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
исходное положение стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
исходное положение - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up
исходное положение - стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочерёдно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Таблица 4

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание степа), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	Knee Up
Шаг на платформу, подъём прямой ноги вперёд, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъём прямойноги всторону, два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift
Шаг на платформу, 3 подьема колена, два шага на пол	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону , подъем колена , шаг на платформу , подъем колена , два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол	Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)
Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол	Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift)
Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	Sailor Step (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)-

	Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp
Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол	Tango Step
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Tripple Stomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap

Движения руками

Движения руками при выполнении базовых движений играют очень важную роль.

Во всех уроках базового направления в большей степени задействованы мышцы нижних конечностей, в меньшей степени – мышцы рук, груди, верхней части спины, вследствие чего движениям рук следует уделять особое внимание. При подборе упражнений для рук следует учитывать:

• какое базовое движение вы делаете. Прежде всего, движения руками выполняются по инерции, т.е. руки инерционно должны помогать выполнению базового движения ногами;

• тот факт, что при любых движениях руками практически всегда задействована дельтовидная мышца плеча, поэтому следует разнообразить движения руками, включая упражнения на бицепс, трицепс, грудные мышцы и т.д.

Хореографическая подготовка

Таблица 5

Раздел подготовки	**Содержание программы**
Урок хореографии	**Demi plie* (полуприсед.) * *Grand plie* (присед) по всем позициям с движениями рук, наклонами и др
	* *Batlement tendu* (выставление ноги на носок (на точку) * *Batlement tendu* (резкий подъм ноги на 25-45?) по всем позициям, в сочетаниях с другими движениями
	* Rond de jambe par terre (круговое движение ногой).

	* Rond de jambe en I air (круговое движение голенью) в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями
	** Batlement fondu* (плавное сгибание и разгибание ноги на 45?, 90?), ** Batlement frappe; battlement double frappe (резкое сгибание и разгибание ноги* *на пол, на 25?, 45?)* *во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями*
	** Grand battlement jete (махи)* на 1-ой и 5-ой позиции во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями
Танцевальная	Народно-характерные танцы, Современные танцы
Подготовка	Комбинации шагов фитнес - аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов)

<u>Акробатическая подготовка</u>

Большое значение в обучении акробатическим упражнениям имеют представления детей о самом элементе, из каких частей он состоит, какова последовательность их выполнения, какие ошибки могут быть при их выполнении. Прежде всего, юных аэробистов следует познакомить с простыми элементами как упор присев, группировка, перекат из различных исходных положений (И.п.).

1.***Упор присев*** – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

Группировка – выполняется из упора присев, колени подтягиваются к груди, локти прижать к туловищу, кисти рук захватывают голень, спина круглая. Может выполняться из положения сидя, лёжа на спине.

Последовательность обучения:

Из упора присев, оттолкнуться руками от пола, принять положение группировки в приседе, округлив спину, находясь на всей ступне.

Из положения упора сидя сзади (руки в упоре за спиной) быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

То же, из и.п. лёжа на спине.

Типичные ошибки:

откинутая голова назад;

ноги разведены;

неправильный захват руками голеней;

неплотная группировка и поэтому прямая спина.

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движение и фиксируя положение группировки, включать в разминку перед выполнением акробатических упражнений и как “подводящее” упражнение для совершенствование более сложных.

Перекаты

Перекаты – это движения назад и вперёд с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и “подводящим” упражнением для обучения этим элементам.

Программой предусмотрены перекаты вперёд и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лёжа на животе.

Последовательность обучения:

Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и.п.

То же из упора присев – перекат назад, вернуться в упор присев.

То же из упора присев – перекат назад, вернуться в о.с. (основная стойка).

То же, перекат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.

Перекаты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

Лёжа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лёжа на бёдрах. Быстро сгибая руки, выполнять перекат вперёд, и разгибая их, перекат назад.

Типичные ошибки:

При перекате назад потеря группировки и падение на спину;

слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;

в положении на спине ноги не прижаты к груди;

отсутствие “круглой” спины.

По программе предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперёд, стойке на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги, перекату вперёд из стойки на лопатках в упор присев.

Кувырок вперёд

Техника выполнения:

Из упора присев, подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, придти в упор присев.

Последовательность обучения:

1. Повторить движения в группировке, перекатах ранее выученных из различных и.п.
2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать.
3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать.
4. И.п. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдное ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку.
5. И.п. то же кувырок вперёд в упор присев.
6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди — группировка.
7. И. п. упор присев — кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:
Опускание на голову и как результат падение на спину.
Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.
Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.
Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.
В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и перекатов, используя разнообразные варианты их исполнения, поддерживая и развивая интерес детей к известным упражнениям.
Стойка на лопатках, согнув ноги.
Техника исполнения:
Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. Перекатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину, ближе к лопаткам, голени вертикально.
Последовательность обучения:
Основу этого упражнения составляют те же элементы, которые уже упоминались: группировка, перекат.
повторить “подводящие” упражнения, совершенствующие группировку и перекаты из различных и.п.
из седа спиной к мату с прямыми ногами, руки вверх, перекат назад, касаясь мата плечами. Вернуться в и.п.
То же – вернуться в и.п. – о.с. (основная стойка).
Из седа спиной к мату – группировка – перекат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, держать спину вертикально с согнутыми ногами. Кисти рук на спину не ставить.
Из положения лёжа на мате, руки вверх
а)Поставить локти рук вдоль туловища;
б)прогнуться, опираясь о мат стопами, локтями, затылком, держать;
в)и.п.
6. Из седа спиной к мату – группировка- перекат назад с постановкой локтей на мат вдоль туловища, затем кистей рук под спину, ближе к лопаткам. И.П.
7. То же, но из и.п. – упор присев.
В этом упражнении важно перед перекатом назад сначала подать плечи вперёд для активного отталкивания руками.
Типичные ошибки:
При перекате назад опускание на прямую спину (нарушена группировка);
Локти ставятся на мат раньше, чем закончен перекат, и как следствие, нарушается вертикальное положение туловища, локти широко разведены;
Кисти рук расположены ближе к пояснице, как следствие локти разведены, нарушается вертикальное положение туловища.

Упражнение стойка на лопатках, согнув ноги заканчивается перекатом вперёд в упор присев. Сначала нужно выполнить группировку, подавая плечи вперёд, отталкиваясь спиной от мата, перекат вперёд и вернуться в и.п.

Подвижные игры

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка. Благодаря им обычное становится необычным, а поэтому особенно привлекательным. В игре используются естественные движения, большей частью в ненавязчивой развлекательной форме. Игра – спутник ребенка, и она отвечает законам, заложенным в них самой природой, – неуемной потребности в движении. Главный признак подвижных игр – наличие активных двигательных действий, благодаря чему они являются признанным средством и методом физического воспитания и развития. Использование подвижных игр позволяет развивать не только физические, но и интеллектуальные качества: наблюдательность, память, логическое мышление, сообразительность. В играх, имеющих сюжетную форму, есть простор для воображения и артистизма, элементов танца и пения. К тому же игры могут проводиться под музыкальное сопровождение. Всё это формирует эстетическое мировосприятие. Увлекаясь игрой, дети очень ярко проявляют черты характера и другие индивидуальные особенности. На ознакомительном этапе подготовки перед тренером-преподавателем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Большое внимание необходимо уделить подвижным играм.

«Запрещенное движение» Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«*Слушай хлопки*» Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности. Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«*Замри*» Цель: развитие внимания и памяти. Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по

бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

«***Давайте поздороваемся***» Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания. Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

«***Танец в газете***» Танец в газете - веселая, подвижная игра под музыку для детей одиннадцати лет и старше. В этой игре принимает участие четное количество игроков, но не меньше 4 человек. Для игры нужно взять несколько больших газет. В каждой газете аккуратно вырезать отверстие для двух голов. Дети делятся на пары и осторожно надевают газеты на головы. Включаем музыку. Пары начинают танцевать не прикасаясь друг к другу. Побеждает пара, у которой газета не порвется

«***Гусеница»*** Цель: развитие раскрепощенности и координации движений. Игроки образуют цепочку (встают друг за дружкой) - "гусеницу". Первый игрок - "голова", последний - "хвост". Включается музыка и гусеница начинает движение в перед, при этом голова показывает различные танцевальные движения (руками, телом, ногами, головой), а остальные игроки стараются повторить эти движения. Когда "голова" устает, он поворачивается к следующему за ним игроку, гладит его по голове, а сам переходит в хвост гусеницы. Эта игра, продолжается с новым ведущим и с новыми движениями, так до тех пор, пока звучит музыка.

«***Танец в круг***» Нужно образовать круг, в котором все участники стоят друг от друга на расстоянии около одного метра. В течение игры музыка должна много раз меняться. Звучит музыка. Один из гостей будет первым ведущим. Он начинает двигаться в ритме данной музыки, стараясь передать свободными, грациозными движениями ее характер и ритм. Все остальные повторяют за ним движения. Как только музыка меняется, ведущим становится следующий игрок, стоящий, например, справа от первого. Его задача — выразить в движениях уже новую танцевальную музыку, а все остальные будут за ним повторять.

Организационно-методические указания по проведению воспитательной работы

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической

подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания учащихся обусловливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с учащимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, спортивной школы.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

В связи с этим главная цель воспитания заключается в формировании у учащихся высоких моральных качеств. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.
2. Педагогические принципы воспитания:

• гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся;
• воспитание в процессе спортивной деятельности;
• индивидуальный подход;
• воспитание в коллективе и через коллектив;
• сочетание требовательности с уважением личности учащихся;
• комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
• единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

• государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
• нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
• профессиональные качества (волевые, физические);
• социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
• социально-правовое (воспитывает законопослушность);
• социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

• мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);

• приобщение учащихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
• формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
• развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является *тренер-преподаватель,* который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением учащегося во время тренировочных занятий и мероприятий. Успешность воспитания учащихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи общей физической подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренера-преподавателя. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с тренировочными нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что его успех на занятиях зависит прежде всего от трудолюбия.

В процессе занятий с учащимися важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивных занятий. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания учащихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого учащегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение учащегося — выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом

необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий учащегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание учащегося должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у учащегося, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется учащимся систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение учащегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с учащимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств учащихся;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие интеллекта учащегося.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

К *методам словесного воздействия* относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей учащегося, задач и направленности тренировочного занятия.

Таким образом, волевая подготовка учащегося решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости – всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели общей функциональной подготовки учащегося.

II. Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1.Календарный учебный план

Таблица 6

	Наименование предметных областей	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль		Всего
		01-07	08-14	15-21	22-28	29..09-05.10	06-12	13-19	20-26	2710-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11.	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26..01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15- 21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-20	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
1	**Теоретические занятия**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**		**1**	**1**	**1**	**1**		**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**44**
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	44
2	**Практические занятия**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**6**	**5**	**5**	**5**	**5**	**6**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**232**
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	90
2.,2	Техническая подготовка	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	1	**1**	**2**	1	**1**	**1**	1	**2**	**1**	1	1	**2**	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	2	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	50
2,3	Различные виды спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	46
2,4	Подвижные игры, эстафеты.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	46
	Итого:	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**276**
	Аттестация																																								**2**	**2**						**4**

2.2.Условия реализации программы

Для реализации данной Программы в МБУ ДО ДЮСШ «ОЛИМП» есть все необходимое, для ведения тренировочного процесса это квалифицированные тренеры-преподаватели, финансовое обеспечение, материально-техническая база.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Таблица 7

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
Зал для занятий фитнес -аэробикой общей площадью 240 кв.м.
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
Образовательные программы
Учебно-методические пособия и рекомендации
Печатные пособия
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)
Технические средства обучения
Музыкальный центр
Компьютер, проектор
Аудиозаписи, видеозаписи
Учебно-практическое оборудование
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
Коврики: гимнастические
Аптечка
Скакалки, фитболы, гантели, утяжелители
Степ-платформы
Гимнастические маты

Основной формой занятий являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видеоматериалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в фитнес-аэробике, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие и специальные.

Задача общеразвивающих упражнений - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общей двигательной подготовки.

В группу специально-физической подготовки входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств.

Программа обеспечена необходимой литературой, видеоматериалами, конспектами занятий, методическими разработками игр.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Такая подготовка может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния.

В процессе обучения используются текущий (в виде зачёта, опроса) контроль.

Таблица 8

№ п	**Раздел или тема программы**	**Форма организации и форма проведения занятий**	**Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса**	**Дидактический материал, техническое оснащение занятий**	**Вид и форма контроля, форма предъявления результата**
1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный	Литература, видеоаппаратура	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, гимнастические снаряды, мячи.	Текущий зачёт.
3	СФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, мишени, мешок	Текущий зачёт.
4	Техническая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, Защитное снаряжение	Текущий зачёт

Кадровое обеспечение тренировочных занятий

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года № 916н, а также профессиональному стандарту "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 N 298н. При реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта используется наименование должности тренер-преподаватель.

2.3.Система контроля

Педагогический и врачебный контроль

В целях профилактики здоровья учащихся, обеспечения высококачественного тренировочного процесса ведется постоянный педагогический и врачебный контроль, являющийся неотъемлемой частью системы подготовки учащихся.

Для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется комплекс контрольных упражнений.

Педагогический контроль включает показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов).

Создание комплексной системы методики врачебного - педагогического контроля дает возможность более детально судить об изменениях функционального состояния организма учащихся:

- медицинские обследования.

Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, следить за динамикой этих показателей, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Повседневное наблюдение за местами занятий и условиями их проведения ведут тренеры-преподаватели.

Цель контроля – планомерное повышения уровня физической и специальной подготовленности учащихся.

В целях профилактики здоровья учащихся, обеспечения высококачественного тренировочного процесса ведется постоянный педагогический и врачебный контроль, являющийся неотъемлемой частью системы подготовки учащихся.

Для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется следующий комплекс

контрольных упражнений: бег на 30м; прыжок в длину с места; челночный бег 3х10м; подтягивание в висе (юноши); сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки); подъем туловища из положения лежа на спине, наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп).

Педагогический контроль включает показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов).

Создание комплексной системы методики врачебного - педагогического контроля дает возможность более детально судить об изменениях функционального состояния организма учащихся:

- медицинские обследования в начале и в конце учебного года.

Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, следить за динамикой этих показателей, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Повседневное наблюдение за местами занятий и условиями их проведения ведут тренеры-преподаватели.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных нагрузок на организм учащихся и планомерного повышения уровня физической и специальной подготовленности учащихся в группах по годам обучения.

Контрольные нормативы ОФП

Мальчики, юноши

Таблица 9

№	Контрольные упражнения	возраст		
		6	**7**	**8**
1	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	6	7	8
3	Прыжок в длину с места (см)	120	125	130
	Бег 30 м с высокого старта (сек)	12.2	11.9	11.5
4	Наклон вперед из седа, ноги вместе, держать 3 сек.	зачет	зачет	зачет

Девочки, девушки

Таблица 10

№	Контрольные упражнения	возраст		
		6	**7**	**8**
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	2	2	3
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	6	7	8
3	Прыжок в длину с места (см)	90	95	100
4	Бег 30 м с высокого старта (сек)	12.9	12.4	11.0
5	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	зачет	зачет	зачет

Нормативы по специальной физической подготовки

Таблица 11

№	Нормативные требования	девочки		мальчики		девушки		юноши	
		оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат
1	Статическое упражнение: шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой)	5	Голени и бедра плотно прилегают к полу						
		4	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу						
		3	Ноги сильно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали						
2	Прыжки со скакалкой за 20 сек (раз)	5 4 3	17 15 12	5 4 3	15 13 10	5 4 3	25 23 21	5 4 3	25 23 21
3	Перевод (вокруг) палки назад –вперед (см)	5 4 3	32 36 40	5 4 3	32 36 40	5 4 3	26 28 30	5 4 3	26 28 30

Контрольные нормативы ОФП

Мальчики, юноши

Таблица 12

№	Контрольные упражнения	возраст								
		9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
1	Подтягивание на перекладине (раз)	4	4	5	5	6	6	7	7	8

2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	9	10	10	10	12	14	16	20	20
3	Прыжок в длину с места (см)	135	140	145	150	155	160	165	170	175
	Бег 30 м с высокого старта (сек)	10.3	9.1	8.7	8.1	7.9	7.7	7.5	7.4	7.3
4	Наклон вперед из седа, ноги вместе, держать 3 сек.	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Девочки, девушки

Таблица 13

№	Контрольные упражнения	возраст								
		9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	4	5	6	7	8	10	12	14	16
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	9	10	10	10	12	12	14	14	16
3	Прыжок в длину с места (см)	105	115	120	125	130	135	140	145	150
4	Бег 30 м с высокого старта (сек)	10.3	9.6	9.1	8.6	8.1	7.9	7.7	7.6	7.4
5	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Нормативы по специальной физической подготовки

Таблица 14

№		девочки		мальчики		девушки		юноши	
	Нормативные требования	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат
1	Статическое упражнение: шпагаты в 3-х положениях	5	Голени и бедра плотно прилегают к полу						
		4	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу						

	(правой, левой, прямой)	3	Ноги сильно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали						
2	Прыжки со скакалкой за 20 сек (раз)	5 4 3	17 15 12	5 4 3	15 13 10	5 4 3	25 23 21	5 4 3	25 23 21
3	Перевод (вокруг) палки назад –вперед (см)	5 4 3	32 36 40	5 4 3	32 36 40	5 4 3	26 28 30	5 4 3	26 28 30

2.4.Методические указания по организации аттестации учащихся

Для оценки уровня освоения Программы проводится итоговая аттестация. Основной формой сдачи итоговой аттестации (после освоения программы) является тестирование учащихся (выполнение контрольных нормативов).

Контрольные упражнения принимаются приемной комиссией, созданной приказом директора.

К сдаче контрольных нормативов допускаются все обучающиеся, имеющих врачебный допуск на день испытаний. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерско-методическом совете и выносится на утверждение педагогического совета.

Перед проведением тестирования учащимся объясняется цель, методика выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты. Все контрольные испытания проводятся по единой методике.

Ежегодно приказом ДЮСШ утверждаются сроки сдачи аттестации (в течение месяца в конце учебного года). Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся.

Форма проведения аттестации определяется и проводится в соответствии с Положением о проведении итоговой аттестации, утвержденной приказом директора.

Итоговую аттестацию сдают учащиеся после прохождения программы обучения для проверки результатов освоения Программы.

2.5.Методическое обеспечение Программы

Таблица 15

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного занятия	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретические основы физической культуры и спорта	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков,	-сообщение новых знаний; -объяснение; - работа с учебно-	-фотографии; - рисунки; - учебные и методические	Опрос

	таблиц, учебных видеофильмов -самостоятельное чтение специальной литературы -практические занятия	методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ	пособия; -специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь	
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочные занятия	-словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	-контрольные нормативы по общей физической подготовке; -текущий контроль
Общая и специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочные занятия	-словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	-контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке; -текущий контроль
Вид спорта	-учебно-тренировочное занятие; -групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная	словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь	-контрольные нормативы; -текущий контроль;
Различные виды спорта и подвижные игры	-учебно-тренировочное занятие; -групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная	словесный; -наглядный; -практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь	-контрольные нормативы; -текущий контроль;

Принципы организации тренировочных занятий:

- ***вариативности*** (планирование учебно-тренировочной работы в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебно-тренировочного процесса);

- ***достаточности сообразности*** (определяет содержание учебно-тренировочной работы в построении основных компонентов физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, особенностей формирования познавательной активности занимающихся);

- ***от известного к неизвестному и от простого к сложному*** (отражены в основе планирования содержания программы в логике

поэтапного освоения, переноса полученных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности);

- ***расширение межпредметных связей*** (учет задачи формирования целостного мировоззрения занимающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов);

- ***усиление оздоровительного эффекта*** (достигается в ходе активного использования занимающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес-аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно-оздоровительной деятельности).

Общая структура образовательной деятельности

Таблица 16

Часть образовательной деятельности	**Направленность и продолжительность части образовательной деятельности**	**Зона воздействия и направленность упражнений**	**Основные упражнения**	**Методические указания**
Подготовительная часть	1.Разминка; разогревание (Werm up). 15-20 мин.	1.Локальные (изолированн ые)движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упр-я на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
	2.Стретчинг-упражнения на гибкость (Stretching)	2.Изолирован ные движения для мышц бедра и голени	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бёдра, без использования махов и пружинящих движений

Основная часть	1.Аэробная часть(Aerobics). 40-50 мин.	1.Аэробная разминка (3-7 мин.)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в сред.темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях
		2. «Аэробный пик» (10-15 мин.)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений
		Первая аэробная «заминка» (2-3 мин.)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бёдра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
	2.Упражнения в партере (Floor work)-фитнес (10-12 мин.)	1.Упражнения для мышц туловища, бедра	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и отводящих мышц бедра	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-10 раз повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности учащегося
		2.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на

			исходных положениях	тренажерах
Заключительная часть	«Вторая заминка» - «остывание» Снижение нагрузки (Cool down) 7-10 мин	«Глубокий стретч». Упражнения на гибкость, «общая заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

Особенности возрастного развития детей и подростков

Развитие разных сторон подготовленности учащихся происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить ***соразмерность развития основных физических качеств у учащихся.*** Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в фитнес-аэробике. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания как возрастных особенностей развития обучающихся, так и модели аэробистов высокой квалификации.

Комплектование школы основывается, прежде всего, на паспортном (календарном) возрасте учащегося. Под *паспортным возрастом* понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни.

Современная система подготовки и отбора наиболее одаренных детей требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме, - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно (развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану), не одновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания - например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам).

Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для девочек приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты. Кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в ДЮСШ акселератов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Основываясь на данных показателях, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на начальном этапе занятий фитнес - аэробикой требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению процесс роста не является непрерывным и сбалансированным.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам. В 14-16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме.

Занятия фитнес - аэробикой приводят к процессу адаптации и мышечные волокна, развитие которых также имеет возрастные особенности. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна 1,7°, 13-14 лет - 0,7°. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит

перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными (таблица 15). Именно на протяжении сенситивных периодов применяемые средства и методы в физическом воспитании достигают наилучшего тренирующего эффекта. В последующие периоды те же средства и объемы тренировочных нагрузок подобного прироста физических качеств не обеспечивают.

Примерные сенситивные фазы развития отдельных физических качеств

Таблица 17

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	6-7	*8*	9	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Сила						+	+	+			
Выносливость (Аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий фитнес - аэробикой.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У девочек период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 лет до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

2.6. Рабочие программы

Содержание рабочей программы оформляется тренером-преподавателем на основании утвержденной общеразвивающей программы под конкретно сформированную группу с учетом возрастных особенностей учащихся и их физического развития.

В содержании рабочей программы должно быть отражено: название раздела; название темы; краткое описание содержания учебного занятия; тип занятия – теоретическая часть, практическая часть; календарно-тематический план. Телеграфным стилем перечисляются все вопросы, которые раскрывают тему (без методики); указываются основные теоретические понятия (без описания) и практическая деятельность – средства обучения, упражнения на занятиях.

2.7.Безопасность при проведении тренировочных занятий

Общие меры безопасности:

Для занятий фитнес-аэробикой спортивный зал и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1. К занятиям по фитнес-аэробике допускаются учащиеся:

- имеющие медицинский допуск;
- инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

2. Опасность возникновения травм:
- при выполнении упражнений на мокром полу;
- при отсутствии обуви с нескользящей подошвой;
- при неправильной технике выполнения упражнений;
- при выполнении запрещенных движений.

3. В спортивной школе находится аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занятия проходят в спортивном зале на сухом полу.

Тренер - преподаватель обязан:
- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий;
- подготовить спортивный инвентарь для занятий;
- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении занятий для всех учащихся с обязательной отметкой;
- проверить перед началом занятий одежду учащихся;
- проверять исправность спортивного оборудования перед каждым занятием;
- о возникших неполадках сообщить администрации школы;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время занятий и в перерывах;
- использовать различные формы проведения разминки перед проведением тренировки.

Учащиеся обязаны:
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Тренеру – преподавателю запрещается:
- оставлять без присмотра обучающихся на занятии и после него;
- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм;
- использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь;
- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно;
-тренеры-преподаватели, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка.

Учащимся запрещается:
- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- бегать без разрешения тренера-преподавателя, открывать окна, фрамуги;
-толкать друг друга;

-бросать различные предметы друг в друга;
- использовать без разрешения тренера-преподавателя спортивное оборудование.

Требования безопасности перед началом занятий:

Тренер-преподаватель обязан:

- подготовить спортивный зал или спортивную площадку для обеспечения безопасности и эффективности занятия;
- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности для всех обучающихся;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в спортивном зале и на спортплощадке;
- проверять исправность спортивного оборудования перед каждой тренировкой;
- о возникших неполадках сообщить администрации школы;
- исключить использование непригодного оборудования;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время занятий;
- провести разминку;
- показать правильность выполнения упражнений;
- не допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях в спортивной школе.

Учащиеся обязаны:

- надевать спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
-снять ювелирные украшения с острыми углами на время занятия во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование для занятий;
- при переодевании учащихся в раздевалке тренер - преподаватель обязан обеспечить устойчивую дисциплину;
- разговаривать спокойным голосом;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила поведения в раздевалке;
- провести физическую разминку;
- внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности на занятиях фитнес-аэробикой;
- выполнять требования охраны труда и правила для учащихся на занятиях в спортивной школе;
- приступать к основной нагрузке только после разминки;
- выполнять все требования тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

Тренеру запрещается оставлять учащихся без присмотра во время переодевания.

Учащимся запрещается:

- нарушать правила охраны труда в раздевалке;
- бегать, хлопать дверью, толкать друг друга; бросать различные предметы друг в друга; двигать без разрешения тренера - преподавателя скамейки;

-при получении травмы, учащийся или свидетель происшедшего обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, который обязан оказать первую помощь и сообщить об этом врачу и администрации спортивной школы.

Требования безопасности во время занятий:

Тренер-преподаватель обязан:

- следить, чтобы во время занятий в спортивном зале не было посторонних лиц;
- следить за учащимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивном зале;
- при выполнении акробатических упражнений обеспечить страховку.

Учащиеся обязаны:

- соблюдать требования тренера-преподавателя;
- иметь одежду и обувь, которая соответствует роду занятий;
- на занятиях обучающиеся должны выполнять требования личной гигиены;
– обязательно осваивать правильную технику выполнения упражнений;
– соблюдать принципы систематичности и постепенного повышения физической нагрузки;
– нежелательно начинать работу на пустой желудок, но и переедать не следует, рекомендуемый прием пищи минимум за 2 часа до тренировки.

Требования безопасности в различных ситуациях

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря;
-при появлении во время тренировки боли у учащихся, а также при их плохом самочувствии прекратить выполнение заданий;
- при возникновении пожара в помещении немедленно прекратить занятие, эвакуировать учащихся, сообщить о пожаре администрации спортивной школы и в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения;
-при получении травм немедленно оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить о случившемся администрации спортивной школы;
-при поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание или непрямой массаж сердца до восстановления дыхания и пульса и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий:

Тренер-преподаватель обязан:

-убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- проверить техническое оснащение;

- обеспечить устойчивую дисциплину во время переодевания учащихся;
- следить за правильным пользованием душем;
- обеспечить аккуратную расстановку скамеек в раздевалке;
- сопроводить учащихся до выхода из спортивной школы.

Учащиеся обязаны:

- организованно покинуть место проведения занятия;
- о всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
-во время пребывания в раздевалке запрещается брать, надевать, прятать чужие вещи.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстранён от участия в тренировочном процессе.

Тренеру-преподавателю запрещается:

- оставлять учащихся без присмотра.

Для обеспечения порядка по окончании тренировки дети должны проходить в раздевалку только в сопровождении тренера-преподавателя.

Учащимся запрещается:

- толкать друг друга, предпринимать по отношению к другим детям любые действия, способные нанести травму;
-при выходе из спортивной школы необходимо соблюдать правила безопасного поведения на проезжей части.

2.8. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. Киреева Т.П., Макарова О.С., Тацкова Л.В. Спортивная аэробика, Физическая культура в школе. 2003. № 6. С. 28 – 34.
2. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М., Терра – спорт. 2000. 192с.
3. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб.для студ. сред. и высших учебных заведений. М. Владос – Пресс. 2002. 608с.
4. Степанова Т. Аэробика в круговой тренировке, Спорт в школе. 2006.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
6. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003.
7.Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии : Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
8. Гигиена физической культуры и спорта: учебник/ под ред. В.А. Маргазина, О.Н.Семеновой, Е.Е.Ачкасова. – 2-е изд. доп. – СПб.: СпецЛит, 2013
9. Подвижные игры. Практическимй материал: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2014.

10.Проектирование и экспертирование дополнительных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: Учебно-методическое пособие/ И.А.Рыбалева. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019г.

5.2. Перечень интернет ресурсов

1.(http://www.wada-ama.org) Всемирное антидопинговое агентство
2. (http://www.fitness-aerobics.ru) Федерация фитнес-аэробики России
3. (http://www.minsport.gov.ru)Министерство спорта Российской Федерации
4. (http://www.kubansport.ru/) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
5. (http://www.roc.ru/) Олимпийский комитет России