

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
(МБОУДО ДЮСШ)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУДО
Протокол № 01
от «03» 09 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
(Фитнес-аэробика)

для детей и подростков в возрасте 6-13 лет
(срок реализации 3 года)

Составителя:
Титова В.И., заместитель директора по
УСР,
Тертышшкова А.С., методист
Саморядова В.С., тренер-преподаватель

г. Снежногорск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	23
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.31.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по фитнес-аэробике. В ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, является вспомогательным элементом для эффективного построения подготовки в аэробике.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка (фитнес-аэробика)» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Целью данной программы является: формирование потребности в ЗОЖ, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия общей физической подготовкой с элементами фитнес-аэробики.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;
- обучить:*
- навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- основным и специальным элементам фитнес-аэробики;
- основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, приемам закаливания.

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- развивать у детей основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, координация, выносливость, гибкость) и их сочетание;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и спортом;

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм);
- формировать у учащихся гигиенические навыки;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

Адресат программы: учащиеся, желающие заниматься фитнес-аэробикой и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Форма реализации программы: очная.

Уровень реализации программы: стартовый.

Возраст детей и сроки реализации: данная программа рассчитана для детей 6-13 лет. Срок реализации программы рассчитан на 3 года.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Наполняемость групп: Режим занятий:

Период обучения	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
3 года	12-24	12	6	Выполнение нормативов по ОФП

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий (тренировок) составляется с учётом времени обучения занимающихся в общеобразовательных учреждениях в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха.

Ожидаемые результаты.

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- основные термины и их значение;
- технику безопасности при занятиях в спортивном зале, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;
- гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом;
- правила популярных подвижных и спортивных игр

уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- выстраивать режим дня и выполнять его.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию, соответствующую второму году обучения по программе;
- основные виды профилактики заболевания и травм;
- основные способы закаливания организма

уметь:

- выполнять специальные упражнения, способствующие развитию специальных технических навыков аэробики;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- разработать комплекс упражнений для самостоятельной разминки.

К концу 3 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию, соответствующую третьему году обучения по программе;
- приемы первой помощи при травмах.

уметь:

- выполнять специальные упражнения, способствующие развитию специальных технических навыков аэробики;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- подготовить комплекс корригирующих упражнений;
- провести разминку для учащихся младших групп.

Личностные результаты.

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- опыт общения и взаимодействия в коллективе;
- опыт саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;
- положительные личностные качества: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели.

Метапредметные результаты.

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способы позитивного взаимодействия со сверстниками;
- умение планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(52 недели)

№ п/п	Разделы подготовки	1-й год	2-й год	3-й год
1	Теоретическая подготовка	6	6	6
2	Общая физическая подготовка	100	100	100
3	Гимнастика	30	30	30
4	Хореография	84	84	84
5	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	4	4	4
6	Медицинское обследование	4	4	4
7	Контрольно-переводные испытания	6	6	6
8	Самостоятельная работа, индивидуальная подготовка	78	78	78
	ИТОГО	312	312	312

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1.Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Перечень основных тем для теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к трудовой и оборонной практике. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения и основного контингента взрослого населения. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

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 и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийность и усвоение пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

3. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно - сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий фитнес – аэробикой. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях фитнес – аэробикой.

4. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

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. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о системе спортивной подготовки. Взаимосвязь тренировки, соревнований и восстановления. Формы организации тренировочных занятий. Понятие об основных средствах и методах тренировки.

Основы методики воспитания двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения технике двигательных действий. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование и контроль в спортивной подготовке.

7. Правила поведения на занятиях.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях аэробики, травмы и их профилактика. Беседа о бережном отношении к инвентарю и оборудованию, Правила эвакуации при пожаре и прочих экстремальных ситуациях, правила дорожного движения.

3.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Строевые упражнения:

- Понятия "строй", "шеренга", "колонна", "ряд", "направляющий", "замыкающий", "интервал", "дистанция".

- Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, вполоборота.

- Расчет.

- Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

- Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

- Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). - Перемена направления, захождение плечом.

- Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо.

- Движение по диагонали, змейкой.

- Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении.

Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета.

Для рук:

- поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;

- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные), сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук;

- то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в вися лежачем, в различных хватах, в вися).
- круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища:

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

Для ног:

- сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой;
- полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры);
- выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь);
- пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом;
- прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной);
- махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками;
- движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более);
- поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера.;
- удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении);
- упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами:

С набивными мячами (вес 1-3 кг):

- поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны;
- то же одной рукой;
- броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки;
- броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его;
- то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге;
- прыжки через мяч;

- движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1кг):

- из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки;

- то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах:

гимнастическая скамейка:

- в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой)

- сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища

- прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе

гимнастическая стенка стоя лицом (боком, спиной) к стенке

- поочередные взмахи ногами, стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке

- наклоны до касания руками пола в висе спиной к стенке на верхней рейке

- поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др. стоя боком или лицом к стенке

- приседания на одной и обеих ногах из стойки на одной, другая на рейке

- наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге из положения лежа, зацепившись носками за стенку

- наклоны, повороты.

из упора стоя лицом к стенке

- прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика:

- ходьба с изменением темпа.

- ходьба на скорость (до 200 м).

- чередование ходьбы и бега.

- семенящий бег

- бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20мин)

- кроссы от 500 до 1500м.

- бег с изменением скорости

- бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта

- прыжки в длину с места и с разбега

- прыжки в высоту с места и с разбега.

Плавание и прыжки в воду:

- плавание любым способом без учета времени.

- проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

- старт в воду с бортика и с тумбочки

- прыжки в воду с метрового трамплина со входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

Подвижные и спортивные игры:

- эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча, волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Примечания:

Упражнения включаются в каждый урок.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнения вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках;

Упражнения на рейке гимнастической скамейки;

Выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором;

Прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;

Прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8с., и т.д.).

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди

- подъем на носки (на время: за 10с.-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег (20-45с.).

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин.)

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать).

Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).

Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа.

Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1мин.)

Упражнения для развития координации движений.

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Изучение и совершенствование техники элементов аэробики

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые способствуют динамике спортивных результатов, успешному ведению соревновательной деятельности по избранному виду спорта.

Базовые шаги:

Ходьба:

- утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;

подъем колена:

- движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (неап);

выпад:

- перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);

бег:

- движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;

прыжки ноги врозь-вместе:

- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и. п. (аэрджек)

- из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и. п. (джек)

«скип»:

движение начинается с прыжка на одной ноге с последующем скачком па этой же ноге, в

то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед;

махи ногами:

выполняются поочередно

Разнообразные виды передвижения:

ту-степ:

шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два).

полька:

шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой.

Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм — раз и два и).

скоттиш:

шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой.

Следующий шаг начинать с левой ноги, (ритм - раз, два, три, четыре).

подскок:

шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и).

скольжение:

шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм — раз и).

галоп:

шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и).

пони:

шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг - с левой ноги (ритм -раз и).

ча-ча-ча:

шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три и четыре).

чарльстон:

шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад.

Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре).

скрестный шаг:

шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм - раз, два, три, четыре).

Прыжки:

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

3.3. Инструкторская и судейская практика

Одна из важнейших задач подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их.

Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований:

- самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия;

- принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- уметь составить конспект и провести разминку в группе;

- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;

- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

- уметь провести подготовку учащихся группы к соревнованиям.

3.4. Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности обучающихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

У обучающихся по программе «ОФП (фитнес-аэробика)» восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

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

Педагогические средства восстановления:

Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса

Рациональное построение учебно-тренировочных занятий

Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.

Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

Индивидуализация тренировочного процесса.

Адекватные интервалы отдыха.

Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания

Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.

Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

Организация внешних условий и факторов тренировки.

Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.

Идеомоторная тренировка.

Психорегулирующая тренировка

Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

Рациональный режим дня.

Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.

Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов.

Сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед - 40-45%, ужин - 20-30% суточного рациона.

Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.

Гигиенические процедуры.

Удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления.

Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).

Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

Бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80-90 градусов 2-захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований

Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).

Спортивные растирки.

3.5. Способы определения результативности

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение теоретического раздела программы;

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

Способы отслеживания и контроля результатов

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: опрос, выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения обучающимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

Педагогический контроль (комплексное тестирование)

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) спортсменов.

Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях, начиная с учебных групп, далее - на уровне ДЮСШ, города и т.д. В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-балльную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Коэффициент асимметрии в пределах 6-10% считается допустимой величиной, не влияющей отрицательно на успешное освоение двигательных действий.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке

Упражнения	Баллы															
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	
Бег 20 м на время с высокого старта, сек	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	
Прыжок в длину с места	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	
Прыжок вверх без замаха руками, см	42	41 – 42	39 – 38	37 – 36	35 – 34	33 – 32	31 – 30	29 – 28	27 – 26	25 – 24	23 – 22	21 – 20	19 – 18	17 – 16	15 – 14	
Прыжок вверх со взмахом руками, см	50	49 – 48	47 – 46	45 – 44	43 – 42	41 – 40	39 – 38	37 – 36	35 – 34	33 – 32	31 – 30	29 – 28	27 – 26	25 – 24	23 – 22	
В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног на 90 градусов	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	

Упражнение ног в вися на гимнастической стенке, ноги под 90 градусов, сек.	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Поднимание на носок, другая нога прямая, раз	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Подтягивание на руках в вися на перекладине	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Отжимание от пола, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Прыжки в упоре лежа за 20 сек. раз	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13
Стойка на руках у опоры, мин, сек	2	1,54	1,48	1,42	1,36	1,30	1,24	1,18	1,12	1,6	1	1,54	1,48	1,42	1,36
Складывание из положения лежа на спине за 1 мин, раз	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Прыжки со скакалкой за 20 сек, раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8
Прыжки на гимнастическую скамейку и отскок с прямыми ногами за 1 мин. раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	13	12	11

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

Вид	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка	Измерение пульса	В течение учебного года

	переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.		
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия, года	Зачеты Контрольные нормативы	Декабрь Май
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом (если текущий год является последним годом обучения по программе)	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы по ОФП и СФП, ТТП. Соревнования	Май

Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем.	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической

	смысл своих действий	объяснении теоретической базы своих действий	основой
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию* *Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами

Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности
-------------------------------------	---	--	------------------------------

Оценка уровней освоения образовательных результатов*

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП

*В случае невозможности продолжения обучения на следующем уровне по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности учащийся может быть оставлен на повторный курс обучения по изучаемой образовательной программе.

4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий - спортивный зал, оборудованный зеркалами и станком, тренажерный зал;

- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- степ-платформы
- фитболы
- мячи
- обручи
- утяжелители
- спортивные коврики
- гантели различного веса

Снаряды:

- гимнастические стенки;
- электрические беговые дорожки – 2;
- велотренажеры – 3;
- тренажеры для мышц спины – 7;
- тренажеры для мышц груди – 6;
- тренажеры для мышц трицепса – 4;
- тренажеры для мышц бицепса – 4;
- тренажеры для мышц ног – 5;
- тренажеры для мышц пресса – 4;

Прочее оборудование:

- аудиосистема – 1;
- видеосистема – 1;

4.2. Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

С целью обеспечения эффективной учебно-тренировочной деятельности учащихся необходимо использовать совокупность методов и средств их физической подготовки. Сюда входят следующие дидактические компоненты:

- диагностика физической подготовленности учащихся;
- организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;

- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения учащимися высоких спортивных результатов.

На занятиях используются следующие методы обучения:

- общепедагогические - словесный (рассказ, объяснение, беседа), наглядный (метод демонстраций);
- специфические – фронтальный, поточный, по сменный, индивидуальный, групповой, метод строго регламентированного упражнения, стандартного упражнения, круговой метод, соревновательный.

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, экзамен;
- участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога;
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методика организации и проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Воспитательная работа

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание

(чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия). Воспитательная работа проводится в соответствии с планом в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, а также и свободное от занятий время.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступающих;
- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение; .
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры, на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И., Кирьянов Ю.А. Лисицкая Г.С, Шиндин К.Г. "О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике" - М: Госкомспорт СССР, 1989 г.
2. Белокопытова Ж.А. "Эффективность дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям юных гимнасток на начальном этапе их подготовки", Киев. КГИФК, 1991 г.
3. Волков В.М. "Восстановительные процессы в спорте" – М.Физкультура и спорт, 1977г.
4. Карпенко Л.А. "Отбор и начальная подготовка юных гимнастов" С-П.ГДОИФК, 1989г.
5. Лисицкая Т.С. "Хореография в гимнастике" И "Физкультура и спорт". 1982 г.
6. Лисицкая Т.С. "Аэробика на все вкусы" - М "Просвещение".1994г.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов (под редакцией Набатниковой) - М: "Физкультура и спорт". 1982 г.
8. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. "Позвоночник гибок - тело молодо" – М. "Советский спорт", 1991 г.
9. Спортивный отбор. Медико-биологические основы: Учебное пособие (под общей редакцией В.М. Волкова) - Смоленск: СГИФК, 1979 г.
10. Фурилева Ж.А. "Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой" Л.: ЛГПИ, 1984 г.
11. Хрипкова Л.Г. "Возрастная физиология" М. Просвещение. 1988 г.
12. Щербакова Н.А. "Применение восстановительных средств в процессе управления учебно-тренировочным процессом квалифицированных гимнасток" К.: КГИФК, 1988г.