

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

«СТЕП-АЭРОБИКА»

для детей и подростков в возрасте 9-18 лет
(срок реализации 5 лет)

Составители:
Титова Е.Н., заместитель директора по
УСР,
Тертышнихова А.С., методист
Саморядова В.С., тренер-преподаватель

г. Снежногорск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	13
4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	27
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	32

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 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, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников посредством занятий степ-аэробикой. Актуальность программы обусловлена также высоким интересом учащихся к занятию данным видом спорта, как доступному способу поддерживать оптимальную физическую форму, корректировать осанку и индивидуальные особенности фигуры.

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;
- эмоциональность образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Степ-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Целью данной программы является: создание условий для развития двигательной активности и разностороннего развития личности учащихся, укрепления их физического и психического здоровья через занятия степ-аэробикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей развития степ-аэробики;
- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;

обучить:

- навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- основным и специальным элементам степ-аэробики;
- групповому взаимодействию в различных его формах посредством учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- 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) и их сочетание, формировать правильную осанку;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и спортом;

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм), навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- развивать художественно-эстетические и творческие способности детей;
- 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 степ-аэробикой и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Форма реализации программы: очная.

Уровень реализации программы: базовый.

Возраст детей и сроки реализации: данная программа рассчитана для детей 9-18 лет. Срок реализации программы рассчитан на 5 лет.

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. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

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
1-3	15-25	15	6	Прирост показателей по ОФП и СФП
4-5	12-24	12	6	

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

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Ожидаемые результаты.

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- основные термины и их значение;
- историю развития степ-аэробики;
- базовые шаги степ-аэробики;
- технику безопасности при выполнении танцевальных движений, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;
- гигиенические требования при занятиях степ-аэробикой.

уметь:

- выполнять основные физические упражнения;

- понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой;
- изменять движения в соответствии с различным темпом и ритмом музыкального произведения;

- координировать свои движения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- выстраивать режим дня и выполнять его.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию;
- базовые шаги степ-аэробики отдельно и в связках;
- основные способы закаливания организма.

уметь:

- выполнять физические упражнения с повышенной координационной сложностью;
- правильно и красиво выполнять движения и связки степ-аэробики;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу;

К концу 3 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- приемы первой помощи при травмах.

уметь:

- выполнять специальные упражнения, способствующие развитию специальных технических навыков степ-аэробики;

- правильно и красиво выполнять движения и связки степ-аэробики;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу;
- выступать в коллективных композициях.

К концу 4 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию;
- правила судейства, правила соревнований.

уметь:

- выполнять специальные упражнения, способствующие развитию специальных технических навыков степ-аэробики;

- правильно и красиво выполнять движения и связки степ-аэробики;
- придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- проводить разминку для группы учащихся.

К концу 5 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта.

уметь:

- выполнять специальные упражнения, способствующие развитию специальных технических навыков степ-аэробики;

- выполнять роль инструктора для учащихся младших групп;
- выполнять роль секретаря, помощника судьи на соревнованиях.

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 и СФП (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;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- 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	4-й год	5-й год
1	Теоретическая подготовка	17	17	17	17	17
2	Общая физическая подготовка	179	179	179	179	179
3	Специальная физическая подготовка	60	60	60	60	60
4	Техническая подготовка	42	42	42	42	42
5	Участие в соревнованиях	4	4	4	4	4
6	Медицинское обследование	4	4	4	4	4
7	Контрольные испытания	6	6	6	6	6
	ИТОГО	312	312	312	312	312

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК по степ-аэробике 1 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь					июль					август				
		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	47	48	49	50	51	52								
Недели																																																													
Теоретическая подготовка:	17																																																												
Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	1	1																																																											
Личная и общественная гигиена, закаливание организма	1					1																																																							
Сведения о строении и функциях организма	2									1				1																																															
Физическая культура и спорт в России	7												1			1				1		1		1				1																																	
Единая Всероссийская спортивная классификация	6											1					1		1				1				1																											1							
ОФП	179	4	3	5	4	3	4	5	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	3	3	3	2	3	4	4	4	4	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2										
СФП	60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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									
Техническая подготовка	42							2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	1	1	1	1	1	1	1					1																								
Участие в соревнованиях	4				1																								2																																
Медицинское обследование	4		2																				2																																						
Контрольные испытания	6					2																																															2								
ИТОГО ЧАСОВ	312	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	6	6	6												

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК по степ-аэробике 2 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь					июль					август				
		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	47	48	49	50	51	52								
Недели		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	47	48	49	50	51	52								
Теоретическая подготовка:	17																																																												
Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	1	1																																																											
Личная и общественная гигиена, закаливание организма	1				1																																																								
Сведения о строении и функциях организма	2									1				1																																															
Физическая культура и спорт в России	7											1			1						1	1					1			1																															
Единая Всероссийская спортивная классификация	6										1				1		1		1			1	1				1																																		
ОФП	148	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3				
СФП	81	2	2	3	3	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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			
Техническая подготовка	46							2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			1																					
Участие в соревнованиях	10											2				2				2								2																																	
Медицинское обследование	4		2																				2																																						
Контрольные испытания	6						2																																																						
ИТОГО ЧАСОВ	312	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	6	6	6	6	6	6	6	6	6						

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК по степ-аэробике 3 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь					июль					август																																									
		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	47	48	49	50	51	52																																													
Недели																																																																																																		
Теоретическая подготовка:	17																																																																																																	
Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	1	1																																																																																																
Личная и общественная гигиена, закаливание организма	1					1																																																																																												
Сведения о строении и функциях организма	2										1																																										1																																													
Физическая культура и спорт в России	7													1					1														1	1				1																																																												
Единая Всероссийская спортивная классификация	6											1											1	1	1													1	1				1																																																							
ОФП	148	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3																																																
СФП	81	2	2	3	3	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																																																	
Техническая подготовка	46							2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	1	2	3	1	1							1																																																											
Участие в соревнованиях	10											2																																										2																																												
Медицинское обследование	4					2																																																																																												
Контрольные испытания	6						2																																														2																																													
ИТОГО ЧАСОВ	312	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	6	6	6	6	6																																															

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК по степ-аэробике 4 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь					июль					август				
		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	47	48	49	50	51	52								
Недели		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	47	48	49	50	51	52								
Теоретическая подготовка:	17																																																												
Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	1	1																																																											
Личная и общественная гигиена, закаливание организма	1				1																																																								
Сведения о строении и функциях организма	2									1				1																																															
Физическая культура и спорт в России	7												1			1						1	1				1			1																															
Единая Всероссийская спортивная классификация	6											1				1		1		1				1	1				1																																
ОФП	148	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3							
СФП	81	2	2	3	3	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
Техническая подготовка	46							2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	1	2	3	1	1				1																								
Участие в соревнованиях	10											2				2									2				2																																
Медицинское обследование	4		2																					2																																					
Контрольные испытания	6						2																																2																	2					
ИТОГО ЧАСОВ	312	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	6	6	6	6	6	6									

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК по степ-аэробике 5 год обучения

Содержание	часы	месяцы																																																									
		сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь					июль					август		
Недели		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	47	48	49	50	51	52						
Теоретическая подготовка:	17																																																										
Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	1	1																																																									
Личная и общественная гигиена, закаливание организма	1					1																																																					
Сведения о строении и функциях организма	2										1				1																																												
Физическая культура и спорт в России	7												1			1						1	1				1		1																														
Единая Всероссийская спортивная классификация	6											1				1		1		1				1	1			1																															
ОФП	148	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3							
СФП	81	2	2	3	3	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
Техническая подготовка	46							2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	1	2	3	1	1				1																						
Участие в соревнованиях	10											2				2					2					2																																	
Медицинское обследование	4		2																						2																																		
Контрольные испытания	6						2																																															2					
ИТОГО ЧАСОВ	312	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	6	6	6	6	6								

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. История развития и современное состояние аэробики.

Истоки фитнес – аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития фитнес – аэробики.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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 и специальной 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.

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. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

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

10. 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", "закрывающий", "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. Противоположно направо, 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 висе лежа, в различных хватах, в висе).

- 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 ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной);

- махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками;

- движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 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 (бок, спиной) к стенке

- поочередные взмахи ногами, стоя бок, спиной 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 бок 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.

Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой)

Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге.

Шпагат, с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.

Движения ногами (махи) в различных направлениях и максимальной амплитудой

Медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40с.).

Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

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).

Основные шаги степ – аэробики

Базовый шаг (Basic Step)

Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)

Приставной шаг (tap up, tap down)

Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).

Касание платформы носком свободной ноги (step tap).

Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).

Шаг с поворотом (turn step)

Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы

Шаги через платформу в продольном направлении (across)

Шаги углом (L-step)

Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)

Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками

Основные комплексы движений на степ-платформе

Основные движения	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4
Равновесие	Стоять на двух ногах на степе, закрыть глаза. Стоять на степе на двух ногах, подниматься на носки и опускаться на всю стопу	Стоять на степе на одной ноге, закрыв глаза. Стоять на степе на одной ноге (считая до 3-5) чередовать правую и левую ногу	Стоять на степе на одной ноге, вторая отведена назад. С предметом на голове встать на степ, сойти со степа	С предметом на голове встать на степ, оторвать одну ногу от степа, сойти со степа. Стоя на степе прыгнуть вверх и мягко приземлиться на степ
Прыжки	Напрыгивание на степ, спрыгивание со степа вперед. Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 30 – 40 см.	Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 40 – 50 см. Напрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см.	Напрыгивание на степ и спрыгивание за отмеченную линию с поворотом кругом.	Спрыгивание со степа из положения спиной вперед. Спрыгивание со степа из положения стоя спиной вперед с поворотом на 180
Ходьба	Ходьба между степами «змейкой». Ходьба по степам	Ходьба перешагивая степы. Ходьба с перешагиванием через степы	Ходьба по степам. Расстояние между степами 20 см.	Ходьба «змейкой» между степами с разными заданиями для рук, ног
Бег	Бег «змейкой» между степами.	Бег вокруг степов, по сигналу встать на степ.	Бег «змейкой» по сигналу встать на степ	Бег между степами по сигналу встать на степ, приняв заданную позу

Упражнения выполняются с небольшой амплитудой, примерно 110- 120 акцентов в минуту; основная часть проводится в течение 25-30 минут и представляет собой комбинацию из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных

движений, в которых задействованы все мышцы: пресса, спины, рук и ног. В завершение основной части включена подвижная игра. Амплитуда движений высокая - 130-140 акцентов в минуту; заключительная часть (заминка) проводится 4-6 минут и включает упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а также на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя. Лучше всего для этой части использовать медленную танцевальную музыку.

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 «Базовая аэробика» восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

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

Педагогические средства восстановления:

Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро-циклах

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. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.

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

Для контроля знаний учащихся и проверки результативности обучения в начале и в конце учебного года проводится диагностика уровня двигательного развития ребенка по следующим параметрам и критериям:

№ п/п	Параметр оценки	Критерии оценки		
		Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
1.	Знание и умение выполнять базовые шаги	Свободно воспроизводит базовые шаги	Выполняет базовые шаги при многократном повторении педагога	Затрудняется в выполнении базовых шагов
2.	Грациозность	Выполняет все упражнения красиво, грациозно	Выполняет упражнения с помощью педагога	Не может повторить упражнения за педагогом
3.	Гибкость	При наклоне ладони рук тянуться ниже скамейки	Достает скамейку ладонями	Не может дотянуться до скамейки
4.	Быстрота	Подвижен, быстро выполняет упражнения	Менее подвижен, выполняет упражнения с помощью педагога	Медлителен, требуется постоянно помощь педагога
5.	Чувство ритма (соответствие ритма движений ритму музыки)	Соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма	Испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется	Не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.
6.	Координационные способности	Свободно координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, согласует свои движения с коллективным исполнением	Координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, согласует свои движения с коллективным исполнением с помощью педагога	Не может координировать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, не согласует свои движения с коллективным исполнением

Дети выполняют специальные диагностические упражнения, и каждый из параметров оценивается педагогом в баллах от 1 до 3. Критерии оценки уровня двигательного развития ребенка: высокий – 15-18 баллов; средний – 10-14 баллов; низкий – 6-9 баллов.

Нормативы по ОФП и СФП

Измерение силы мышц живота

Тест «Подъем туловища из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и опускание его в исходное положение».

Описание теста: в течение 30 секунд необходимо сделать максимальное количество раз. Упражнение выполняется в парах: один помогает другому, удерживая его ноги так, чтобы они не отрывались от пола.

Необходимое оборудование: секундомер и спортивные коврики.

Инструкция для испытуемого: лягте на спину, согните ноги в коленях, стопы стоят на полу. Кисти рук соедините на затылке. При подъеме (спина полностью отрывается от пола – положение «сидя») локти должны упираться в колени, при этом кисти рук не отрывать от затылка. Начинать выполнение задания следует по команде «Начали» (отсчет времени) и заканчивать после того, как будет произнесено «Стоп».

Этот тест выполняется только один раз.

Указания для педагога: стоя сбоку от испытуемого, помогите занять ему правильную позицию. Посадите помощника, он должен взяться за лодыжки испытуемого, прижать его стопы так, чтобы угол в коленях составлял 90 градусов и контролировать это положение в течение всего теста. Дайте испытуемому возможность попробовать пару раз подняться. После сигнала «Начали» нажмите кнопку секундомера и остановите его через 30 секунд. Считайте число повторений за это время, контролируя правильность выполнения теста. После выполнения теста испытуемые и помощник меняются местами.

Возрастная категория	Баллы				
	1	2	3	4	5
9-10 лет	7-10	11-14	15-18	19-22	23 и более
11-13 лет	12-16	17-21	22-26	27-31	32 и более
14-18 лет	18-22	23-27	28-32	33-37	38 и более

Упражнения на мышцы рук

Тест «Сгибание рук в упоре лежа» (отжимание).

Описание теста: испытуемый принимает исходное положение – руки прямые, пальцы рук обращены вперед. Опираясь коленями о пол, держа спину прямо, согнув руки в локтях, коснувшись грудью пола, вернуться в исходное положение.

Возрастная категория	Баллы				
	1	2	3	4	5
9-10 лет	5-7	8-10	11-13	14-16	17 и более
11-13 лет	8-10	11-13	14-16	17-19	20 и более
14-18 лет	11-13	14-16	17-19	20-22	23 и более

Упражнения на развитие выносливости.

Тест «Приседания».

Описание теста: испытуемый выполняет приседания из исходного положения стоя, стопы врозь. Приседания выполняются максимальное количество раз до утомления, при этом спину необходимо держать прямо (не наклонять вперед), а руки вытягивать вперед.

Возрастная категория	Баллы				
	1	2	3	4	5
9-10 лет	15-25	26-36	37-47	48-59	60 и более
11-13 лет	25-35	36-46	47-57	58-68	69 и более
14-18 лет	40-49	50-59	60-69	70-80	81 и более

Измерение подвижности в тазобедренном суставе.

Тест на гибкость.

Описание теста: испытуемый становится на стул, ноги вместе, носки у края стула. Не сгибая коленей (если необходимо, ему помогает педагог – держит колени). Испытуемый наклоняется вперед, стараясь тянуться как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение 2 секунд. Тест повторяется дважды. Результат лучшей из двух попыток фиксируется в сантиметрах.

Необходимое оборудование: стул, сантиметровая лента.

Общие указания и замечания: сантиметровая лента устанавливается перпендикулярно к стулу так, чтобы отметка 50 см находилась на одном уровне с верхней поверхностью стула. Тогда нулевая отметка будет находиться примерно на уровне коленей испытуемого. Лучший результат соответствует большему наклону. Если испытуемый сгибает колени, попытка не засчитывается. В качестве результата берется показатель наибольшего наклона.

Пол	Баллы				
	1	2	3	4	5
Женский	Менее 5	5-12	13-20	21-28	Более 28

Прыжки со скакалкой

Описание теста: упражнение выполняется в течение 1 минуты без остановки скакалки. Прыжки выполняются толчком двумя ногами. Учитывается количество прыжков.

Возрастная категория	Баллы				
	1	2	3	4	5
9-10 лет	15-25	26-36	37-47	48-59	60 и более
11-13 лет	25-35	36-46	47-57	58-68	69 и более
14-18 лет	40-49	50-59	60-69	70-79	80 и более

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	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 переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Измерение пульса	В течение учебного года
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

		(присвоение разрядов по итогам соревновательной деятельности)	
--	--	---	--

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 смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической 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	Для активизации памяти самостоятельно используются	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия

	аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	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, СФП, технические нормативы
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, СФП, технические нормативы
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, СФП, технические нормативы

*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 аэробике 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 и соревновательной 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 по аэробике используются следующие методы обучения:

- общепедагогические - словесный (рассказ, объяснение, беседа), наглядный (метод демонстраций);

- специфические – фронтальный, поточный, по сменным, 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 проведения занятий

Каждое занятие состоит из трех частей:

- Подготовительная часть - Разминка (5 - 8 минут);

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 5- 8 минут. Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы "стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

- Основная часть – базовые шаги в степ аэробике (25-30 минут);

Аэробная часть состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объем крови;
- перераспределяется кровотока: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород;
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части – 25-30 минут.

- заключительная часть – растягивающие упражнения 5 - 8 минут);

Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость;
- возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях. В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное педагогом музыкальное произведение лирического характера. Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д. Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия.

Психологическая подготовка

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

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

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей - координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

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, учебы в школе, 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 учащихся;
- 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) Гин, А.А. Приёмы педагогической техники: свобода выбора, открытость, деятельность, обратная связь, идеальность: Пособие для учителей / А.А. Гин. – Гомель : ИПП «Сож», 1999. – 88 с.
- 2) Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. : Просвещение, 2011. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).
- 3) Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Лечебно- профилактический танец «Фитнес-танс»: Учебно-методическое пособие – М.: Детство-Пресс, 2007 – 384с.
- 4) Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2001.
- 5) Фомина Н.В. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методика. – М.: Баласс, 2005.
- 6) Чибисова – Луговская А.Е.. Ритмика. Ходьба. Упражнения. Игры. Танцы. Метод. пособие для учителей нач. шк. - М.: Дрофа, 1998.
- 7) Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь.
- 8) Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с.
- 9) Шабоха, Е.Г. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. / Е.Г. Шабоха, Г.Я. Соколов, И.И. Кислухина, М.П. Трушкова - Омск: СибГАФК, 1998. - 40 с.