

## Комитет по образованию администрации города Мурманска

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
г. Мурманска детско-юношеская спортивная школа № 11  
по фитнес аэробике и пауэрлифтингу

Принята решением  
Тренерского Совета ДЮСШ № 11  
Протокол от 24.05.2022 № 5  
24.05.2022

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 11  
\_\_\_\_\_ Г.В. Попенко  
24.05.2022

X

Попенко Г.В.  
Директор  
Подписано: МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

Дополнительная общеразвивающая программа

**«АЭРОБИКА»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Возрастная адресация: 10-18 лет  
Срок реализации: 4 год

Разработчик программы:  
Багунова Маргарита Александровна,  
тренер-преподаватель  
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

### **Паспорт дополнительной общеразвивающей программы**

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» дисциплина «Аэробика»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г.Мурманска детско-юношеская спортивная школа №11 по фитнес-аэробике и пауэрлифтингу. Адрес:183014, Мурманск, ул. Баумана, 47а, т. 8(8152)53-89-63
Разработчик программы	Багунова Маргарита Александровна, тренер-преподаватель
Аннотация	Программа направлена на получение знаний умений и навыков по виду спорта «Фитнес-аэробика» дисциплина «Аэробика», развитие общефизических и специальных двигательных качеств обучающихся 10-18 лет. Занятия по программе «Аэробика» сформирует знания по избранному виду спорта, научит как самостоятельной, так и совместной работе в группе.
Год разработки программы	2022 г.
Кем и когда утверждена программа	Приказом директора от 24.05.2022 № 66
Программа принята в новой редакции	Принята на заседании тренерского совета Протокол от 24.05.2022 г. № 5

Тип программы по функциональному назначению	общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Форма обучения по программе	Очная
Вид программы по уровню организации деятельности учащихся	Рассчитана на групповую, фронтальную работу групп и индивидуализированную деятельность
Вид программы по уровню освоения содержания программы	Продвинутый уровень
Вид программы по признаку возрастного предназначения	Младшего, среднего и старшего школьного возраста
Охват детей по возрастам	10-18 лет
Срок реализации программы	4 года
Степень реализации программы	Программа реализуется в полном объеме
Финансирование программы	Реализуется в рамках субсидий на выполнение муниципального задания

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта.

Своеобразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением спорта, единством движений и музыки. Фитнес-аэробика доступна для обучающихся любого возраста, особо популярна среди детей, подростков и молодежи. Фитнес-аэробика один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором важную роль играют красота, гармония и совершенство. Фитнес-аэробика – сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Важно заметить, что фитнес-аэробика несет в себе только позитивный настрой здорового образа жизни и модели поведения, направленный на достижение совершенной физической формы.

Фитнес-аэробика — вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском Реестре Видов Спорта (ВРВС).

Спортсмены выступают в дисциплине «Аэробика» с численным составом команд от 6 до 7 человек.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время аэробика является самым популярным и массовым видом спорта. Данная программа направлена на разностороннее развитие личности обучающегося.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, чтобы в процессе занятий включаясь в различные виды двигательной деятельности, обучающиеся направили свою энергию на развитие

физических качеств, повышению контроля над эмоциональным состоянием и выявлению устойчивого интереса к виду спорта «Фитнес-аэробика».

**Новизна** данной программы заключается в применении наряду с традиционными формами упражнений, специальных сложно-технических движений и их сочетаний не похожих на другие виды спорта, отражающих специфику дисциплины «Аэробика».

В программе отражены основные принципы подготовки обучающихся:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания всех сторон тренировочного процесса и соревновательной деятельности: физической, технической, хореографической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность и доступность изложения программного материала в процессе освоения образовательной программы.

Принцип вариативности предусматривает применение в учебном процессе разнообразного программного материала, тренировочных средств и нагрузок, направленных на выполнение поставленных задач, а также построение занятий в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся.

**Цель программы:** формировать устойчивую мотивацию у обучающихся к активным занятиям спортом, к физической красоте, к душевной и физической гармонии. Сформировать целостный комплекс знаний, умений, навыков по аэробике с умением точного двигательного выражения музыки.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- обучать технике исполнения аэробных шагов и их вариаций;
- обучать техничному исполнению соревновательных композиций;
- повышать уровень теоретических знаний в области фитнес-аэробики;
- обучать основам актерского мастерства и эмоциональности для повышения артистичности;
- обогащать двигательный опыт за счет овладения усложненными упражнениями.

2.Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;

- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- развивать гибкость, мягкость и точность движений посредством дисциплины «аэробика»;
- развивать эмоциональную отзывчивость на музыкальную композицию, творческую активность, применяя доступный материал аэробики.

### 3. Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри команды;
- формировать уверенность в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям;
- формировать устойчивость к соревновательному стрессу, снятие соревновательного напряжения

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих является:** установление приоритета разнообразия движений в сочетании с высокоударной интенсивностью аэробных движений, применяемых для достижения целостности соревновательных постановок.

**Возраст обучающихся** участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы – 10-18 лет.

**Сроки реализации** дополнительной образовательной программы – 4 года, 1248 часов.

### **Наполняемость учебной группы**

Минимальная наполняемость группы 8 человек

Максимальная наполняемость группы 16 человек

### **Формы организации занятия:**

1. Групповые;
2. Работа по индивидуальным планам

**Формы проведения занятий:** Теоретическое занятие, практические занятия, учебно-тренировочные занятия, занятие по индивидуальному плану, контрольное тестирование, соревнование.

**Структура учебно-тренировочного занятия:** занятие состоит из 4 составных частей – вводной, подготовительной, основной, заключительной.

**Режим организации учебно-тренировочных занятий:** занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

**Язык обучения:** русский.

**Форма обучения** - очная.

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

*Предметные результаты:*

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,  
поиск средств ее осуществления в современных видах физической деятельности;
2. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. Научатся выполнять сложно технические, сложно-координационные упражнения и их вариации в соревновательных программах;
4. Научатся исполнять технически- сложную соревновательную программу дисциплины «Аэробика» в команде;

*Обучающиеся будут знать:*

1. Историю вида спорта «фитнес-аэробика»;
2. Терминологию дисциплины «аэробика»;
3. Технические правила дисциплины «аэробика».

*Обучающиеся научатся:*

Сохранять мышечный контроль при выполнении сложно-технических, сложно-координационных упражнения.

1. Самостоятельно подбирать, выполнять физические упражнения и контролировать уровень нагрузки;

*У обучающихся будут сформированы:*

1. Потребность к саморазвитию посредством физических упражнений;
2. Потребность взаимного уважения и ответственности внутри коллектива(команды);
3. Культура спортивного поведения.

*Метапредметные результаты:*

4. Выполнение комбинаций из базовых элементов аэробики с музыкальным сопровождением и без него;
5. Развитие основных физических качеств;
1. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочного занятия;

2. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

*Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:*

1. Умение оценивать правильность выполнения действий;
2. Умение применить волевую саморегуляцию для достижения поставленной цели.

*Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося*

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение выразить эмоциональное состояние с помощью энергетики движений во время выполнения упражнений;
3. Умение проявлять лидерские качества в коллективе.

*Познавательные универсальные учебные действия обучающегося*

1. Ориентироваться в понятии «аэробика», характеризовать значение влияния музыки на занятия и самочувствие.
2. Выявлять связь занятий аэробики с досуговой и тренировочной деятельностью.

### **Способы определения результативности.**

Основными показателями результативности обучающихся является выполнение программных требований по уровню подготовленности.

### **Формы оценки качества реализации программы**

Диагностика:

1. Первичная, текущая, промежуточная и итоговая аттестация в форме выполнения контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
2. Мониторинг;
3. Анкетирование, тестирование;
4. Диагностические беседы;
5. Соревновательная деятельность, участие в спортивно-массовых мероприятиях;
6. Выполнение норм ЕВСК.

## **Порядок приема на обучение по общеразвивающей программе «Аэробика».**

1. Зачисление на обучение по программе осуществляется с 1 сентября текущего года, а также в течение всего календарного года на свободные или освободившиеся места.
2. Прием осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) или личного заявления обучающегося при достижении им возраста 14 лет.
3. Зачисление на данную программу проводится без конкурсного отбора с учётом спортивного опыта или стажа занятий в смежных видах деятельности.
4. Зачисление на обучение по программе осуществляется при наличии медицинской справки.
5. В целях максимального информирования поступающих Учреждение на своих информационных стендах и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:
  - наименование и краткое содержание реализуемой программы;
  - перечень документов, необходимых для зачисления на обучение;
  - сведения о количестве свободных мест;
  - сведения о сроках приема документов;
  - правила подачи апелляции.

## **Порядок перевода обучающихся.**

Перевод обучающихся на следующий год обучения осуществляется при условии выполнения теоретического раздела программы, выполнения контрольных нормативов и требований программы для текущего года обучения в соответствии с возрастом обучающегося.

## **Порядок отчисления обучающихся.**

1. В связи с получением образования (завершения обучения).
2. На основании личного заявления (при достижении обучающимся возраста 14 лет) или заявления одного из родителей (законного представителя) до достижения учащимся возраста 14 лет.

## **Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях:**

По инициативе обучающегося и родителей (законного представителя) несовершеннолетнего в случае перевода обучающегося для



продолжения освоения образовательной программы в другую организацию, осуществляющую образовательную деятельность.

Основанием для прекращения образовательных отношений является распорядительный акт организации, осуществляющей образовательную деятельность, об отчислении обучающегося из этой организации.

**Порядок восстановления на обучение.**

Восстановление для продолжения обучения производится в порядке, установленном локальными нормативными актами организации.

## Учебный план

<i>Разделы</i>	<i>Количество часов по годам</i>				<i>Формы аттестации/контроля</i>
	<i>1год</i>	<i>2год</i>	<i>3год</i>	<i>4год</i>	
Теория	24	26	28	30	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Общая физическая подготовка	108	102	90	80	сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	100	95	85	78	сдача контрольных нормативов
Техническая подготовка	50	56	62	72	Наблюдение
Работа в зоне соревновательной активности	26	28	30	32	Участие в соревнованиях. Выполнение норм ЕВСК.
Инструкторская и судейская практика	-	-	9	12	Практика судейства соревнований
Аттестация	4	4	8	8	Тестирование
Всего часов за 52 недели (в том числе в спортивном лагере, УТС и (или) по индивидуальным планам)	312	312	312	312	

## Календарный учебный график

**1 года обучения на 52 недели (из расчета 6 часов в неделю)**

Таблица 3

№	Разделы учебного материала	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Всего часов по разделам	Формы аттестации/контроля
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII		
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	3	2	3	2				24	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
2.	Общая физическая подготовка	5	8	7	7	10	8	8	8	7	13	13	12	106	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	10	100	Сдача контрольных нормативов по СФП
4.	Техническая подготовка	4	4	5	5	4	4	5	4	3	4	4	4	50	Текущий контроль в процессе занятий
5.	Работа в зоне соревновательной активности	3	3	3	3	2	3	3	3	3				26	Соревновательная деятельность. Выполнение норм ЕВСК.
6.	Аттестация	3								3				6	Первичная, промежуточная
7.	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	

## Календарный учебный график

**2 года обучения на 52 недели (из расчета 6 часов в неделю)**

Таблица 4

№	Разделы учебного материала	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Всего часов по разделам	Формы аттестации/контроля
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3				26	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
2.	Общая физическая подготовка	5	7	7	7	9	8	7	6	5	13	13	13	100	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96	Сдача контрольных нормативов по СФП
4.	Техническая подготовка	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	56	Текущий контроль в процессе занятий
5.	Работа в зоне соревновательной активности	3	3	3	3	3	3	4	3	3				28	Соревновательная деятельность. Выполнение норм ЕВСК.
6.	Аттестация	3								3				6	Первичная, промежуточная
7.	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	

## Календарный учебный график

**3 года обучения на 52 недели (из расчета 6 часов в неделю)**

Таблица 5

№	Разделы учебного материала	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Всего часов по разделам	Формы аттестации/контроля
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1.	Теоретическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	3				28	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
2.	Общая физическая подготовка	4	7	6	6	7	7	6	7	4	12	12	12	90	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	5	7	7	7	7	7	7	7	6	9	8	8	85	Сдача контрольных нормативов по СФП
4.	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	62	Текущий контроль в процессе занятий
5.	Работа в зоне соревновательной активности	3	3	4	4	3	3	4	3	3				30	Соревновательная деятельность. Выполнение норм ЕВСК.
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9	
7.	Аттестация	4								4				8	промежуточная
8.	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	

## Календарный учебный график

**4 года обучения на 52 недели (из расчета 6 часов в неделю)**

Таблица 6

№	Разделы учебного материала	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Всего часов по разделам	Формы аттестации/контроля
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1.	Теоретическая подготовка	4	3	3	4	3	3	3	4	3				30	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
2.	Общая физическая подготовка	4	6	5	4	6	6	4	5	3	12	12	13	80	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	5	6	7	7	6	6	7	6	5	8	8	7	78	Сдача контрольных нормативов по СФП
4.	Техническая подготовка	5	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72	Текущий контроль в процессе занятий
5.	Работа в зоне соревновательной активности	3	3	4	4	4	4	4	3	3				32	Соревновательная деятельность. Выполнение норм ЕВСК.
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	2	2	2				12	Проведение комплексов упражнений Практика судейства
7.	Аттестация	4								4				8	Промежуточная, Итоговая
8.	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	

## Учебно-тематическое планирование первого года обучения

Таблица 7

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	История развития вида спорта фитнес-аэробика.	2	2	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки.	4	2	2	опрос
4	ФК - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	4	4		
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	4	2	2	опрос
6	Общая характеристика спортивной тренировки.	4	2	2	опрос
7	Правила соревнований по фитнес - аэробике.	4	2	2	опрос
8	<b>Общая физическая подготовка:</b> <i>Строевые упражнения</i> <i>Гимнастические упражнения</i> <i>Л/атлетические упражнения</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Упражнения для развития двигательных качеств</i> <i>Подвижные игры, эстафеты</i>	106	2	104	сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка. <b>Аэробная подготовка</b> <b>Силовая подготовка:</b> <i>Развитие специальной силы</i> <i>Развитие быстроты</i> <i>Развитие прыгучести</i> <i>Развитие равновесия</i> <i>Развитие специальной выносливости</i> <b>Стретчинг</b>	100	2	98	сдача контрольных нормативов
10	Техническая подготовка: <i>Упражнения по аэробике</i> <i>Упражнения в комбинации</i> <i>Соревновательные программы</i>	50	2	48	наблюдение
11	<b>Работа в зоне соревновательной активности</b>	26	1	25	Результаты соревнований
12	Аттестация	6	1	5	
	Итого <i>(в том числе в спортивном лагере, УТС и (или) по индивидуальным планам)</i>	312	24	288	

## **Содержание программы 1 года обучения** **Теоретическая подготовка.**

### **Тема № 1. Вводное занятие.**

#### **Теория – 2 часа.**

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по обеспечению техники безопасности, правилам безопасности.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в ДЮСШ №11»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».
- «Правила работы с инвентарём и оборудованием в спортивном зале».

### **Тема № 2. История развития вида спорта фитнес аэробика.**

#### **Теория – 2 часа.**

История и развитие фитнес аэробики в мире. История проведения первых соревнований по фитнес аэробике на международном и Российском уровне.

### **Тема № 3. Гигиенические знания и навыки.**

#### **Теория – 2 часа.**

Гигиенические требования к форме для занятий ФК и С. Роль закаливания, питания и витаминизации. Составление комплекса общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики.

#### **Практика – 2 часа.**

Разучивание и выполнение комплекса ОРУ для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

### **Тема № 4. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека**

#### **Теория – 4 часа.**

Понятие о физической культуре и спорте. Значение и место занятий фитнес-аэробикой в системе физического воспитания. Влияние ФК и С на укрепление здоровья в условиях Крайнего Севера.

### **Тема № 5. Медицинский контроль и самоконтроль.**

#### **Теория – 2 часа.**

Медицинский контроль как обязательное условие при занятии спортом.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях ФК и С.

Правила поведения на спортивных занятиях. Причины возникновения травм. Оказание первой помощи при травмах. Первая помощь при ссадинах, ушибах, растяжениях.

#### **Практика – 2 часа.**

Изучение и выполнение способов оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах, растяжениях.

### **Тема № 6. Общая характеристика спортивной тренировки.**

#### **Теория - 2 часа.**



Планирование спортивного занятия. Построение тренировки: разминка (общая и специальная), основная, заключительная часть.

Музыкальное сопровождение: музыкальная грамота, понятие о содержании и характере музыки.

**Практика - 2 часа.**

Подбор и выполнение физических упражнений для проведения общей и специальной разминки.

**Тема № 7. Правила соревнований по фитнес аэробике.**

**Теория – 2 часа.**

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания в фитнес аэробике, требования для выполнения спортивных разрядов. Виды соревнований.

Система соревнований: основные положения, структура соревнований, классификация спортивных дисциплин фитнес аэробики.

**Практика - 2 часа.**

Посещение соревнований по фитнес аэробике. Анализ выступления команд.

**Общая физическая подготовка.**

**Теория – 2 часа.**

Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП). Задачи общей физической подготовки. Направленность общей физической подготовки. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данного возраста).

**Практика – 104 часа.**

Первичная и промежуточная диагностика (сдача контрольных нормативов по ОФП).

Разучивание и выполнение строевых приёмов.

Разучивание и выполнение гимнастических упражнений.

Разучивание и выполнение легкоатлетических упражнений.

Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Разучивание и выполнение упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета (с сопротивлением веса собственного тела или его частей).

Подвижные игры и эстафеты.

**Специальная физическая подготовка.**

**Теория – 2 часа.**

Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Направленность специальной физической подготовки. Средства специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данного возраста).

**Практика – 98 часов.**

Первичная и промежуточная диагностика (сдача контрольных нормативов по СФП).

Разучивание и выполнение связок шагов аэробики на 32 счёта.

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на развитие взрывной силы.

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на развитие быстроты.

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на развитие специальной прыгучести.

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на развитие специальной гибкости, подвижности суставов.

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на повышение сложности координации.

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на развитие специальной выносливости.

### **Техническая подготовка.**

#### **Теория – 2 часа.**

Основы техники дисциплины «аэробика»: терминология базовых шагов, понятия: вертикальные уровни, осанка, постановка стопы на пол (техника прыжков). Разрешённые и запрещённые упражнения в аэробике.

Основные ошибки в технике исполнения.

#### **Практика - 48 часов.**

Разучивание и выполнение техники шагов дисциплины «аэробика».

Разучивание и выполнение: связки шагов во всех направлениях; упражнения в партере на 8 счётов; амплитудные прыжки в движении на полу – с двух на две и с одной на две, простые взаимодействия.

Постановка, разучивание и выполнение соревновательной программы аэробики.

Основные ошибки в технике исполнения и их исправление.

### **Работа в зоне соревновательной активности.**

#### **Теория – 1 часа.**

Предсоревновательный и соревновательный периоды, их значение.

Способы подготовки к соревнованиям.

#### **Практика – 25 часов.**

Интервальные тренировки, тренировки в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Показательные выступления.

Участие в соревнованиях по фитнес аэробике муниципального и регионального значения в дисциплине «Аэробика».

### **Аттестация.**

#### **Теория – 1 час.**

Аттестационный зачет: опрос по пройденным темам, знание специальной терминологии.

#### **Практика – 5 часов.**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.

## Учебно-тематическое планирование второго года обучения

Таблица 8

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	История развития вида спорта фитнес-аэробика.	3	3	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки.	4	2	2	опрос
4	ФК - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	4	4		
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	5	3	2	опрос
6	Общая характеристика спортивной тренировки.	4	2	2	опрос
7	Правила соревнований по фитнес - аэробике.	4	2	2	опрос
8	<b>Общая физическая подготовка:</b> <i>Строевые упражнения</i> <i>Гимнастические упражнения</i> <i>Л/атлетические упражнения</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Упражнения для развития двигательных качеств</i> <i>Подвижные игры, эстафеты</i>	100	2	98	сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка: <b>Аэробная подготовка</b> <b>Силовая подготовка:</b> <i>Развитие специальной силы</i> <i>Развитие быстроты</i> <i>Развитие прыгучести</i> <i>Развитие равновесия</i> <i>Развитие специальной выносливости</i> <b>Стретчинг</b>	96	2	94	сдача контрольных нормативов
10	Техническая подготовка: <i>Упражнение в аэробике</i> <i>Упражнения в комбинации</i> <i>Соревновательные программы</i>	56	2	54	наблюдение
11	<b>Работа в зоне соревновательной активности</b>	28	1	27	Результаты соревнований
12	Аттестация	6	1	5	
	Итого <i>(в том числе в спортивном лагере, УТС и (или) по индивидуальным планам)</i>	312	26	286	

## **Содержание программы 2 года обучения** **Теоретическая подготовка.**

### **Тема № 1. Вводное занятие.**

#### **Теория – 2 часа.**

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по обеспечению техники безопасности, правилам безопасности.

Инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в ДЮСШ №11»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».
- «Правила работы с инвентарём и оборудованием в спортивном зале».

### **Тема № 2. История развития и современное состояние вида спорта фитнес-аэробика.**

#### **Теория – 3 часа.**

История развития фитнес аэробики в России. Всероссийская и региональная федерация фитнес-аэробики.

Просмотр видеозаписей показательных выступлений по аэробике.

### **Тема № 3. Гигиенические знания и навыки.**

#### **Теория – 2 часа.**

Гигиена при занятиях фитнес аэробикой. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека - влияние отдыха и сна на физическую работоспособность спортсмена.

#### **Практика – 2 часа.**

Составление режима дня.

### **Тема № 4. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека**

#### **Теория – 4 часа.**

Влияние физических упражнений на организм спортсмена: сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

### **Тема № 5. Медицинский контроль и самоконтроль.**

#### **Теория – 3 часа.**

Объективные данные самоконтроля: вес, пульс и кровяное давление.

Показания и противопоказания к занятиям фитнес аэробикой.

Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах. Виды кровотечений (артериальное, венозное, капиллярное). Остановка кровотечений.

#### **Практика – 2 часа.**

Выполнение измерений: веса, пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения комплекса физических упражнений.

Изучение и выполнение способов оказания первой помощи при различных кровотечениях: наложение жгута, повязок.

### **Тема № 6. Общая характеристика спортивной тренировки.**

### **Теория – 2 часа.**

Виды тренировок: интервальная, повторная, круговая тренировки, их значение. Сроки, задачи и средства этапов и периодов (межсоревновательный, соревновательный, восстановительный периоды).

### **Практика – 2 часа.**

Изучение и выполнение построения тренировки: подбор и выполнение физических упражнений, характерных для основной часть занятия с применением нагрузок.

## **Тема № 7. Правила соревнований по фитнес аэробике.**

### **Теория –2 часа.**

Права и обязанности спортсменов. Программа соревнований.

### **Практика – 2 часа.**

Посещение соревнований по фитнес аэробике. Анализ выступления команд.

## **Общая физическая подготовка.**

### **Теория –2 часа.**

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Роль общей физической подготовки в развитии и укреплении здоровья обучающихся. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данного возраста).

### **Практика – 98 часов.**

Промежуточная диагностика (сдача контрольных нормативов по ОФП).

Разучивание и выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, способности к сохранению равновесия.

Разучивание и выполнение упражнений гимнастической и легкоатлетической направленностей активности.

Выполнение упражнений скоростно-силовой направленности: прыжки на скакалке, прыжки через гимнастическую скамейку (степ-платформу) на месте, силовые упражнения на различные группы мышц с увеличением скорости движения.

Выполнение упражнений по совершенствованию уровня общей физической подготовки с сопротивлением, с предметом( гантелями, бодибаром, набивным мячом).

Подвижные игры и эстафеты.

## **Специальная физическая подготовка.**

### **Теория – 2 часа.**

Значение специальной физической подготовки в совершенствовании и повышении спортивного мастерства спортсменов. Задачи СФП. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данного возраста).

### **Практика – 98 часов.**

Промежуточная диагностика (сдача контрольных нормативов по СФП).

Разучивание и выполнение связок шагов аэробики на 32-48 счётов.

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений для рук и ног.

Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на развитие взрывной силы.

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на развитие специальной прыгучести.

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на развитие специальной гибкости, подвижности суставов. Махи ногами различной амплитуды.

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на повышение сложности координации.

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на развитие специальной выносливости.

#### **Техническая подготовка.**

##### **Теория – 2 часа.**

Основы техники дисциплины «Аэробика»: вариативность шагов и связок, повышение их интенсивности и сложности.

Основные ошибки в технике исполнения

##### **Практика – 54 часов.**

Закрепление техники выполнения базовых шагов аэробики, повышение интенсивности и сложности движений за счёт вариативности.

Изучение и выполнение амплитудных махов, прыжков.

Постановка, разучивание и выполнение соревновательной программы аэробики.

Увеличение количества перемещений между участниками команды.

Основные ошибки в технике исполнения и их исправление.

#### **Работа в зоне соревновательной активности.**

##### **Теория – 1 час.**

Сбивающие факторы как тактический приём подготовки к соревнованиям в аэробике.

##### **Практика – 27 часов.**

Проведение совместных тренировок с будущими «предполагаемыми» соперниками.

Интервальные тренировки, контрольные прикидки, тренировки в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Показательные выступления.

Участие в муниципальных и региональных соревнованиях по фитнес аэробике в дисциплине «Аэробика».

#### **Аттестация.**

##### **Теория – 1 час.**

Аттестационный зачет: опрос по пройденным темам, знание специальной терминологии

##### **Практика – 5 часов.**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.

Таблица 9

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	История развития вида спорта фитнес-аэробика.	4	4	-	
3	Гигиенические знания и навыки.	4	2	2	опрос
4	ФК - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	4	4		
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	5	2	3	опрос
6	Общая характеристика спортивной тренировки.	4	2	2	опрос
7	Правила соревнований по фитнес - аэробике.	5	2	3	опрос
8	<b>Общая физическая подготовка:</b> <i>Строевые упражнения</i> <i>Гимнастические упражнения</i> <i>Л/атлетические упражнения</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Упражнения для развития двигательных качеств</i> <i>Подвижные игры, эстафеты</i>	90	2	88	сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка: <b>Аэробная подготовка</b> <b>Силовая подготовка:</b> <i>Развитие специальной силы</i> <i>Развитие быстроты</i> <i>Развитие прыгучести</i> <i>Развитие равновесия</i> <i>Развитие специальной выносливости</i> <b>Стретчинг</b>	85	2	83	сдача контрольных нормативов
10	Техническая подготовка: <i>Упражнения аэробики</i> <i>Упражнения в комбинации</i> <i>Соревновательные программы</i>	62	2	60	наблюдение
11	<b>Работа в зоне соревновательной активности</b>	30	2	28	Результаты соревнований
13	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	9		9	Проведение комплексов упражнений. Практика судейства
12	Аттестация	8	2	6	
	Итого <i>(в том числе в спортивном лагере, УТС и (или) по индивидуальным планам)</i>	312	28	284	

## Содержание программы 3 года обучения

### **Тема № 1. Вводное занятие.**

#### **Теория – 3 часа.**

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по обеспечению техники безопасности, правилам безопасности.

Инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в ДЮСШ №11»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».
- «Правила работы с инвентарём и оборудованием в спортивном зале».

### **Тема № 2. История развития и современное состояние вида спорта фитнес-аэробика.**

#### **Теория – 4 часа.**

История развития фитнес аэробики в Мурманской области. Анализ результатов спортсменов МО на Всероссийских и Международных соревнованиях по фитнес аэробике в дисциплине «Аэробика». Просмотр видеозаписей показательных выступлений и соревнований дисциплины «Аэробика».

### **Тема № 3. Гигиенические знания и навыки.**

#### **Теория – 2 часа.**

Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Распределение калорийности суточного рациона. Питьевой режим.

#### **Практика – 2 часа.**

Составление рациона питания спортсмена в соответствии с двигательным режимом. Расчёт калорий на день с учётом физических параметров для снижения веса.

### **Тема № 4. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека**

#### **Теория – 4 часа.**

Понятие о тренировочной нагрузке: характер (тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические), величина (малые, средние, околопредельные, предельные), направленность (для развития определённых двигательных качеств).

### **Тема № 5. Медицинский контроль и самоконтроль.**

#### **Теория – 2 часа.**

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

Оказание первой помощи при вывихе и переломе. Виды переломов (открытый, закрытый).

Использование подручных материалов при наложении шин при переломах. Способы наложения повязок. Способы переноски пострадавших.

#### **Практика – 3 часа.**

Изучение и выполнение способов оказания первой помощи при вывихе и переломе: наложение косынки, давящей повязки, лонгетов. Выполнение способов переноски пострадавших.

### **Тема № 6. Общая характеристика спортивной тренировки.**



**Теория – 2 часа.**

Планирование тренировочных занятий. Занятия комплексной направленности, их разновидности.

**Практика – 3 часа.**

Планирование и подбор физических упражнений, характерных для заключительной части занятия.

**Тема № 7. Правила соревнований по фитнес аэробике.****Теория –2 часа.**

Система соревнований: основные положения, структура соревнований. Состав и обязанности судейской и главной судейской коллегии.

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

**Практика – 3 часа.**

Прохождение антидопингового курса обучения с дальнейшим тестированием на сайте РУСАДА.

**Общая физическая подготовка.****Теория –2 часа.**

ОФП как основа развития физических качеств, способностей, двигательных умений и навыков, повышения уровня физической подготовленности.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня физической подготовленности для данного возраста.

**Практика – 88 часов.**

Промежуточная диагностика (сдача контрольных нормативов по ОФП).

Совершенствование упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, способности к сохранению равновесия.

Совершенствование упражнений гимнастической и легкоатлетической направленностей активности.

Совершенствование упражнений скоростно-силовой направленности:

прыжки на скакалке вперёд и назад, прыжки на скакалке с аэробными связками, прыжки через препятствия с продвижением и увеличением высоты. Совершенствование упражнений на силу на различные группы мышц с увеличением объёма.

Подвижные игры и эстафеты.

**Специальная физическая подготовка.****Теория – 2 часа.**

Средства специальной физической подготовки. Направленность специальной физической подготовки.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данного возраста).

**Практика – 83 часа.**

Промежуточная диагностика (сдача контрольных нормативов по СФП).

Разучивание и выполнение связок модифицированных шагов аэробики на 64 счёта.

Совершенствование специальных физических упражнений для рук и ног.

Совершенствование специальных физических упражнений, направленных на развитие взрывной силы, специальной прыгучести, специальной выносливости, специальной гибкости, подвижности суставов. Совершенствование махов ногами высокой амплитуды. Совершенствование специальных физических упражнений, направленных на повышение сложности координации.

#### **Техническая подготовка.**

##### **Теория – 2 часа.**

Совершенствование техники дисциплины «аэробика» : вариативность шагов, повышение их интенсивности и сложности.

##### **Практика – 60 часов.**

Совершенствование техники выполнения сложно-координационных шагов аэробики, дальнейшее повышение интенсивности. Постановка, разучивание и выполнение соревновательных программ, дальнейшее усложнение упражнений во всех вертикальных уровнях. Добавление сложных перемещений, перестроений, взаимодействий.

#### **Работа в зоне соревновательной активности.**

##### **Теория – 2 часа.**

Психологические особенности вида спорта фитнес аэробики.

##### **Практика – 28 часов.**

Приёмы психологической подготовки к тренировкам в аэробике.

Интервальные тренировки, контрольные прикидки, тренировки в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Показательные выступления. Участие в муниципальных, региональных, федеральных, всероссийских соревнованиях по фитнес аэробике в дисциплине «Аэробика»

#### **Инструкторская и судейская практика.**

##### **Практика – 9 часов.**

Подбор музыкального сопровождения к занятиям.

Подбор и проведение частей тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть с тренером-преподавателем;

Оказание помощи обучающимся в своей возрастной группе в разучивании отдельных упражнений и элементов

Практика судейства в качестве судьи при участниках, судьи хронометриста, судьи на музыке.

#### **Аттестация.**

##### **Теория – 2 часа.**

Аттестационный зачет: опрос по пройденным темам, знание специальной терминологии.

##### **Практика – 6 часов.**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.

**Учебно-тематическое планирование четвёртого года обучения**

Таблица 10

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	История развития вида спорта фитнес-аэробика.	4	4	-	
3	Гигиенические знания и навыки.	4	2	2	опрос
4	ФК - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	4	4		
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	6	3	3	опрос
6	Общая характеристика спортивной тренировки.	4	2	2	опрос
7	Правила соревнований по фитнес - аэробике.	6	3	3	опрос
8	<b>Общая физическая подготовка:</b> <i>Строевые упражнения</i> <i>Гимнастические упражнения</i> <i>Л/атлетические упражнения</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Упражнения для развития двигательных качеств</i> <i>Подвижные игры, эстафеты</i>	80	2	78	сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка: <b>Аэробная подготовка</b> <b>Силовая подготовка:</b> <i>Развитие специальной силы</i> <i>Развитие быстроты</i> <i>Развитие прыгучести</i> <i>Развитие равновесия</i> <i>Развитие специальной выносливости</i> <b>Стретчинг</b>	78	2	76	сдача контрольных нормативов
10	Техническая подготовка: <i>Упражнение аэробики</i> <i>Упражнения в комбинации</i> <i>Соревновательные программы</i>	72	2	70	наблюдение
11	<b>Работа в зоне соревновательной активности</b>	32	2	30	Результаты соревнований
13	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	12		12	Проведение комплексов упражнений. Практика судейства
12	Аттестация	8	2	6	
	Итого <i>(в том числе в спортивном лагере, УТС и (или) по индивидуальным планам)</i>	312	30	282	

## **Содержание программы 4 года обучения.**

### **Теоретическая подготовка.**

#### **Тема № 1. Вводное занятие.**

##### **Теория – 2 часа.**

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по обеспечению техники безопасности, правилам безопасности.

Инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в ДЮСШ №11»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».
- «Правила работы с инвентарём и оборудованием в спортивном зале».

#### **Тема № 2. История развития и современное состояние вида спорта фитнес-аэробика.**

##### **Теория – 4 часа.**

Тенденции и перспективы развития вида спорта фитнес-аэробика в Мурманской области, В России и в Мире.

#### **Тема № 3. Гигиенические знания и навыки.**

##### **Теория – 2 часа.**

Влияние вредных привычек на организм спортсмена: курение, алкоголь, наркотики.

##### **Практика – 2 часа.**

Проведение мероприятий по профилактике вредных привычек.

#### **Тема № 4. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека**

##### **Теория – 4 часа.**

Понятие об утомлении и переутомлении в тренировочном процессе. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений

#### **Тема № 5. Медицинский контроль и самоконтроль.**

##### **Теория – 3 часа.**

Медико- биологические средства восстановления при занятиях фитнес-аэробикой.

##### **Практика – 3 часа.**

Изучение и выполнение способов самомассажа.

#### **Тема № 6. Общая характеристика спортивной тренировки.**

##### **Теория – 2 часа.**

Планирование подготовки к основным соревнованиям согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).

##### **Практика – 2 часа.**

Составление индивидуального плана для самостоятельной подготовки в летний период.

#### **Тема № 7. Правила соревнований по фитнес аэробике.**

##### **Теория – 3 часа.**

Оценка исполнения дисциплины «Аэробика». Сбавки в оценке при ошибках. Ведение судейской документации.

**Практика – 3 часа.**

Практика ведения судейских записей в тренировочном режиме.

**Общая физическая подготовка.**

**Теория – 2 часа.**

ОФП как основа развития физических качеств, способностей, двигательных умений и навыков, повышения уровня физической подготовленности.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня физической подготовленности для данного возраста.

**Практика – 78 часов.**

Итоговая диагностика (сдача контрольных нормативов по ОФП).

Совершенствование упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, способности к сохранению равновесия.

Совершенствование упражнений гимнастической и легкоатлетической направленностей активности.

Совершенствование упражнений скоростно-силовой направленности: сложно-координационные прыжки на скакалке с продвижением, прыжки через гимнастическую скамейку (степ-платформу) на месте и с продвижением, прыжки с помощью партнёра, силовые упражнения на различные группы мышц с увеличением скорости движения.

Совершенствование упражнений на силу с сопротивлением, с предметом (гантелями, бодибаром, набивным мячом и др.), с партнёром.

Подвижные игры и эстафеты.

**Специальная физическая подготовка.**

**Теория – 2 часа.**

Средства специальной физической подготовки. Направленность специальной физической подготовки.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данного возраста).

**Практика – 76 часов.**

Итоговая диагностика (сдача контрольных нормативов по СФП).

Разучивание и выполнение связок модифицированных шагов в аэробике на 64 счёта и более с изменением положения в пространстве.

Совершенствование специальных физических упражнений для рук и ног.

Совершенствование специальных физических упражнений, направленных на развитие взрывной силы, специальной прыгучести, специальной выносливости, специальной гибкости, подвижности суставов. Совершенствование махов ногами высокой амплитуды.

Совершенствование специальных физических упражнений, направленных на повышение сложности координации.

**Техническая подготовка.**

**Теория – 2 часа.**

Совершенствование техники дисциплины «аэробика»: вариативность шагов, повышение их интенсивности и сложности.

**Практика – 70 часов.**

Дальнейшее совершенствование техники выполнения сложно-координационных шагов *аэробики* и повышение интенсивности. Постановка, разучивание и выполнение соревновательной программы аэробики. Дальнейшее увеличение сложности: шагов, отражающих специфику вида аэробики; работы рук с одновременной работой ног; сложность переходов; противоположные планы (с использованием рук, с ног, с использованием других членов команды).

**Работа в зоне соревновательной активности.****Теория – 2 часа.**

Психологические особенности вида спорта фитнес аэробики.

**Практика –30 часов.**

Приёмы психологической подготовки к соревнованиям.

Интервальные тренировки, контрольные прикидки, тренировки в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Показательные выступления.

Участие в муниципальных, региональных, федеральных, всероссийских соревнованиях по фитнес аэробике в категориях «Кадеты 11-13 лет» и «Юниоры 14-16 лет».

**Аттестация.****Теория – 2 часа.**

Аттестационный зачет: опрос по пройденным темам, знание специальной терминологии

**Практика – 6 часов.**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.

## Содержание программы.

### **Теоретическая подготовка.**

#### **Тема № 1. Вводное занятие.**

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в ДЮСШ №11,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

#### **Тема № 2. Краткая история развития фитнес-аэробики.**

Физическая культура и спорт в России

Характеристика фитнес-аэробики.

Значение и место занятий фитнес-аэробикой в системе физического воспитания. Фитнес-аэробика в России.

История развития фитнес-аэробики в мире.

Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий по ИВС.

Порядок присвоения судейских категорий по ИВС.

#### **Тема № 3. Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера.**

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Гигиена спортсмена.

Режим и питание спортсмена.

Польза витаминов.

Закаливание организма.

Значение спортивного массажа и самомассажа.

Вредные привычки, влияние их на организм.

Профилактика спортивного травматизма и оказание первой помощи.

#### **Тема № 4. Влияние физических упражнений на организм.**

Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.

Правильное дыхание при выполнении физических упражнений.

Кровообращение под воздействием физических упражнений.

Влияние физических упражнений на обмен веществ.

#### **Тема № 4. Медицинский контроль и самоконтроль.**

Медицинский контроль как обязательное условие в учебно-тренировочном процессе.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях ФК и С.

Объективные данные самоконтроля: вес, пульс и кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

### **Тема № 5 Основы техники дисциплины «Аэробика».**

Техника - основа спортивного мастерства.

Особенности техники: *дисциплина «Аэробика».*

### **Тема № 6. Основы методики обучения фитнес-аэробике.**

Характеристика средств и методов, применяемых в тренировке.

Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе дисциплины «Аэробика».

Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

### **Тема № 8 Правила соревнований.**

Технические правила по фитнес-аэробике (общие положения).

Система оценок и ранжирования команд.

Оценка исполнения дисциплины «Аэробика».

Снижение оценки за исполнение при ошибках и нарушениях в дисциплине «Аэробика».

Разбор соревновательных композиций.

### **Общая физическая подготовка.**

*Общая физическая подготовка* (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

#### ***Основные задачи ОФП:***

1. Повысить уровень всестороннего физического развития.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения.

#### **Компоненты общей физической подготовки:**

***Строевые упражнения.*** Практическая реализация приёмов «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Марш на месте и в движении. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Смена направления движения. Движение в обход, по диагонали, змейкой.

***Гимнастические упражнения.*** Движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях и в различном темпе; круги руками в сагиттальной,



фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, в различных упорах.

Упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, руках.

**Легкоатлетические упражнения.** Разновидности бега, бег с ускорением, бег с изменением направления. Эстафетный бег. Прыжки через скакалку, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега.

**Подвижные игры.** «Салки», «Невод», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

**ОРУ для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

**ОРУ для ног.** Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую. Прыжки из приседа. Прыжки через гимнастическую скамейку (степ-платформу). Поднимание и удержание ног в различных направлениях. Различные сочетания движений ногами с движениями туловища, руками (на месте и в движении).

**ОРУ для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине из положения лежа на спине переход в положение сидя. Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой, гантелями, утяжелителями (0.5-1кг), гимнастическими палками, с бодибарами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с задачей догнать

партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (степ-платформе).

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки на скакалке, прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой (степ-платформой).

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный от 6 минут. В летний период бег по пересечённой местности от 15 мин до 1 ч. Плавание с учетом и без учета времени. Игры на время: пр. «Вышибало» с заданиями.

### **Специальная физическая подготовка.**

**Специальная физическая подготовка** (СФП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

#### **Задачи СФП:**

1. Развивать и повышать уровень специальных физических качеств.
2. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть.
6. Приобрести и поддерживать необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

### ***Компоненты СФП:***

Аэробная подготовка направлена на развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Средствами аэробной подготовки могут быть:

Бег, кросс;

30-50 минутные комплексы аэробики;

прыжковые серии как без предмета, так и с предметами;

выполнение соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Силовая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

***Упражнение на развитие специальной силы*** – упражнения на развитие силы мышц рук, ног и туловища:

- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса;
- упражнения для развития силы мышц рук;
- упражнения для развития мышц брюшного пресса;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава;
- упражнения для развития выносливости.

***Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:***

- бег по сигналу на 5, 10 м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- Эстафеты с различным выполнением заданий.

***Упражнения для прыгучести:***

- приседания и резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же с прыжком вверх;
- многократные прыжки вверх;
- ритмичные прыжки вправо, влево, ноги врозь-вместе;
- прыжки через гимнастическую скамейку– вправо-влево;
- прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же с отягощением;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами с приземлением на одну или две ноги;
- прыжки опорные, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.

**Упражнения для равновесия** – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях;

**Упражнения для специальной выносливости** – выполнение различных заданий на фоне утомления.

**Стретчинг** – **Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.**

Стретчинг улучшает координацию движений и повышает качество выполнения упражнений, предотвращает травмы, усиливает циркуляцию крови в области суставов и тем самым поддерживают их стойкость.

Виды:

- активный – растяжку делают самостоятельно;
- пассивный – выполнять упражнения помогает партнер;
- динамический - мышца слегка растягивается, затем переходят к растяжке другой мышцы;
- баллистический - выполняют пружинистыми движениями и рывками;
- статический - поза фиксируется от 30 до 60 секунд.

Упражнения стретчинг, направленные на растягивание тех мышц, которые подвергались силовой тренировке, включают следующие элементы:

- наклоны, повороты, скручивание туловища;
- отведение, выпады, разведение ног;
- отведение рук и ног;
- прогибы;
- выкруты до ощущения легких болевых ощущений;
- наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры, с опорой);
- шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в стороны и с различными движениями рук;
- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой;
- медленные движения ногами и с фиксацией положения; то же с использованием амортизатора.

## **Техническая подготовка.**

**Техника** – наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

**Задачи технической подготовки:**

1. Овладеть спортивной техникой аэробики.
2. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов в связках аэробики.
3. Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и

эффективного выполнения движений.

4. Овладеть расслаблением.
5. Увеличить частоту движений.
6. Научить амплитудному выполнению движений и действий.
7. Совершенствовать умение сохранять мышечный контроль.
8. Научить выполнять двигательные действия как в обычных, так и в более трудных условиях.

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов фитнес-аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом.

Работа над спортивной комбинацией включает в себя:

- работу по элементам;
- работу по частям;
- выполнение комбинации в целом.

**Общие правила дисциплины «Аэробика».** Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

- В дисциплине «Аэробика» соревнуются команды в количестве 6-7 человек.
- В дисциплине «аэробика (5 человек)» соревнуются группы по 5 человек.

***Музыкальное сопровождение и продолжительность.***

Спортивная дисциплина	Возрастная группа	Темп, ударов/мин.	Продолжительность
Аэробика (5 человек)	мужчины и женщины, юниоры и юниорки, юноши и девушки, мальчики и девочки	140-155	1'40"-1'50"
Аэробика	мужчины и женщины, юниоры и юниорки, юноши и девушки,	150-160	1'40"-1'50"
Аэробика	мальчики и девочки	140-150	1'40"-1'50"

Время выступления составляет 1 минута 45 секунд  $\pm$  5 секунд, для дисциплин Аэробика, Аэробика (5 человек). Отсчет времени начинается с первым звуковым сигналом и заканчивается с последним звуковым сигналом (включая сигнал к началу выступления, если таковой используется).

**Техника исполнения.** В основу упражнений фитнес-аэробики входят движения высоко ударной (хай-импакт) аэробики, основанные на постоянных прыжках и беге. Не существует никаких обязательных упражнений, а также не приветствуется использование элементов из спортивной аэробики. Акцент делается на непрерывное выполнение движений хай-импакт, выстроенных в творчески составленную композицию.

В программный материал обучающихся входит изучение и совершенствование техники исполнения упражнений, соответствующих классификации вертикальных уровней в аэробике по правилам FISAF:

- 1 уровень – амплитудные прыжки;
- 2 уровень – высокоударная (хай-импакт) аэробика;
- 3 уровень – движения в положении стоя;
- 4 уровень – шаги с касанием, все движения с изменением положения туловища по отношению к полу (низкие выпады, наклоны, различные приседы и т.д.);
- 5 уровень – движения, выполняемые в партере (перекаты, шпагаты и т.д.)

#### ***Разрешенные движения.***

- Прыжки с приземлением на одну или обе ноги;
- Отжимания на двух руках;
- Упор на двух руках без фиксации позы (проходящие и без поворота);
- Упражнения на гибкость без фиксации позы;
- Падение в упор лежа;
- Подъёмы и поддержки в положении стоя или на полу.
- Поддержки во время выступления.
- Самостоятельное продвижение, опираясь на партнера или с поддержкой партнера в положении стоя или на полу;
- Кувырок на полу;
- Движение разгибом;
- Вертикальная стойка на руках без фиксации положения;
- Колесо в любой форме, в том числе на предплечье
- Несамостоятельный переворот назад (фляг) и его вариации;
- Несамостоятельный темповый переворот вперед с опорой руками о пол и без опоры, и его вариации (взаимодействие).

#### ***Запрещенные движения:***

- Отжимания на одной руке;
- Угол/упор на одной руке;

- Прыжки с приземлением в упор лежа или в шпагат;
- Самостоятельный переворот назад (фляг) и его вариации;
- Самостоятельный темповый переворот вперед с опорой руками о пол и без опоры, и его вариации;
- Воздушный кульбит в любой форме/ маховое сальто;
- Рондад в любой форме;
- Продвижение с помощью другого участника.
- Гимнастический мостик

### ***Базовые шаги в аэробике.***

March	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нога сгибается вперед: тазобедренный и коленный суставы согнуты.</li> <li>2. Лодыжка разгибается, демонстрируя перекаат с носка на пятку.</li> <li>3. Основная фаза–движение вверх, а не вниз.</li> <li>4. Верхняя половина тела (туловище, голова) удерживается в вертикальном положении, с нейтральным положением позвоночника и естественной осанкой.</li> <li>5. Верхняя часть тела демонстрирует статическую силу, без одновременных с шагами перемещений вверх-вниз или вперед-назад.</li> <li>6. Амплитуда: допускаются варианты от нейтрального положения стопы до полного сгибания в голеностопном суставе (оттянутый носок). Угол в тазобедренном и коленном суставах-30-40°.</li> </ol>
Basic step	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг ПН вперед (с пятки на всю стопу).</li> <li>2. ЛН приставить.</li> <li>3. Шаг ПН назад (с носка на всю стопу).</li> <li>4. ЛН приставить.</li> <li>5. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).</li> </ol>
V-step	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исходная позиция: ноги вместе, стопы в 6 позиции.</li> <li>2. Шаг ПН вперед и в сторону по диагонали.</li> <li>3. Шаг ЛН вперед и в сторону по диагонали.</li> <li>4. Шаг правой ногой назад, левую приставить в исходную позицию.</li> <li>5. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).</li> </ol>
Mambo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг ПН вперед, шаг ЛН на месте.</li> <li>2. Шаг ПН назад, шаг ЛН на месте.</li> <li>3. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назадна носок, пятка на пол не опускается.</li> <li>4. Центр тяжести остается на ЛН.</li> <li>5. ЛН делает шаготрывается только пятка, носок от пола не отрывается.</li> </ol>
Mambo с поворотом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг мамбо с поворотом –шаг вперед–поворот –шаг вперед–поворот.</li> <li>2. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается.</li> <li>3. Центр тяжести остается на ЛН.</li> </ol>
Box step	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. По квадрату выполняется 4 шага: шаг крест-накрест ПН – назад ЛН – в сторону ПН – приставить ЛН и далее.</li> <li>2. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.</li> </ol>

Step cross	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исходная позиция – ноги вместе, 6 позиция.</li> <li>2. Шаг вперед ПН–крест-накрест ЛН –назад ПН–ЛН в сторону, в исходную позицию.</li> <li>3. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.</li> </ol>
Zorba	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг ПН в сторону–ЛН крест-накрест назад–шаг ПН в сторону–ЛН крест-накрест вперед.</li> <li>2. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.</li> </ol>
Cick	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кик-ча-ча–ПН поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча-ча повторить 2 раза.</li> <li>2. Носок ноги оттянут.</li> </ol>
Step touch	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг ПН вправо, ЛН приставить, касаясь носком возле правой пятки (пятка на пол не опускается).</li> <li>2. Шаг ЛН влево, ПН приставить, касаясь носком возле ЛН (пятка на пол не опускается).</li> <li>3. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).</li> </ol>
Running (бег)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Безопорная нога поднята максимально назад к ягодице.</li> <li>2. Нейтральное положение в тазобедренном суставе или небольшое сгибание или разгибание бедра (на угол +/-10°).</li> <li>3. Колено согнуто.</li> <li>4. Носок натянут.</li> <li>5. При приземлении на стопу демонстрируется управляемое движение, выполняется перекал с носка на пятку.</li> <li>6. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</li> <li>7. Амплитуда: Нейтральное положение-угол в тазобедренном суставе от 0-10°, в коленном суставе-110-130°, (оттянутый носок).</li> </ol>
Jump (подскок)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подскок начинается как при беге с разгибанием в тазобедренном суставе, колени без опорной ноги сгибаются и голень перемещается назад, пятка как можно ближе к ягодице.</li> <li>2. Подскакивая, согнуть безопорную ногу в тазобедренном суставе на 30-45°, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0°- подскок.</li> <li>3. Движение должно быть заметным и в тазобедренном, и в коленном суставах.</li> <li>4. Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение без опорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра.</li> <li>5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</li> <li>6. Амплитуда: сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла 30-45°, от полного сгибания в колене, до полного разгибания.</li> </ol>
KneeUp (подъем колена)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах рабочей (безопорной) ноги, минимум сгибания в обоих суставах - 90°.</li> <li>2. Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально, (носок оттянут).</li> <li>3. В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носок «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный контроль.</li> <li>4. Опорная нога- прямая, максимально допустимое сгибание в коленном</li> </ol>



	<p>/тазобедренном суставах–10 °.</p> <p>5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</p> <p>6. Амплитуда: От нейтрального положения до сгибания минимум на90° в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной)</p>
Curl (захлест)	<p>1. Шаг в сторону ПН- захлест ЛН.</p> <p>2. Шаг в сторону ЛН–захлест ПН.</p> <p>3. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице.</p> <p>4. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).</p>
Low kick	<p>Разновидность маха голенью. Выполняется на 2 счета.</p> <p>1. Сгибая колено, поднять ПН вперед-вниз. В момент разгибания в коленном суставе ПН, выполнить мах («удар») голенью на 45 градусов в любом направлении (вперед, по диагонали, назад).</p> <p>2. Вернуться в исходное положение.</p>
Mach (мах)	<p>1. Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча, приблизительно145°.</p> <p>2. Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога прямая – при движении колено не сгибается.</p> <p>3. В течение движения носок оттянут.</p> <p>4. Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно10°.</p> <p>5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</p> <p>6. Амплитуда: от нейтрального положения до угладо150-180° в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения показывать полное разгибание колена.</p>
Lift side	<p>1. Шаг в сторону ПН–подъем ноги на45°, шаг ЛН в сторону–подъем ПН в сторону на 45°.</p> <p>2. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны друг другу.</p> <p>3. Корпус не отклоняется в сторону.</p> <p>4. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).</p> <p>5. Ягодицы подтянуты.</p>
Pony	<p>1. Прыжок в сторону–ча-ча-ча, то же в другую сторону.</p> <p>2. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).</p>
Scup	<p>Вариант приставного шага, выполняемого со скачком.</p> <p>1. ПН шаг в сторону–прыжком приставить ЛН на носок.</p> <p>2. ЛН шаг в сторону–прыжком приставить ПН на носок.</p> <p>3. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги.</p> <p>4. Точку делать, не отрывая носок от пола.</p>
Toy touch	<p>1. Шаг ПН в сторону–ЛН крест-накрест вперед на носок.</p> <p>2. Шаг в сторону ЛН–ПН крест-накрест на носок.</p> <p>3. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.</p>
Hiltouch	<p>1. Шаг в сторону ПН–ЛН в сторону на пятку.</p> <p>2. Шаг в сторону ЛН–ПН в сторону на пятку.</p> <p>3. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги.</p> <p>4. Назад не наклоняться.</p>
JumpingJack (прыжок ноги врозь, ноги)	<p>1. Прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах.</p> <p>2. Приземление–в полуприсед ноги врозь шире плеч, проекция колен не</p>

вместе)	<p>выходит за пределы стоп.</p> <p>3. Управляемые, но мощные отскоки приземление. Точное и управляемое движение в лодыжках и стопах—перекат с носка на пятку.</p> <p>4. Прыжок в: стойку ноги в месте, носки направлены вперед (преимущественно) или наружу.</p> <p>5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</p> <p>6. Амплитуда: от нейтрального до положения полуприсед ноги врозь, приблизительно на ширину плеч, плюс 2 длины стопы, со сгибанием в тазобедренных и коленных суставах на 25-45 градусов (больше, если принимается положение очень низкого или низкого приседа - плие).</p>
Lunge (выпад)	<p>1. В исходном положении ноги/стопы вместе или врозь на ширине плеч, без поворота бедра наружу. Одна нога прямая (без сгибания колена) отведена назад в сагиттальном направлении.</p> <p>2. Пятки опускаются на пол с контролем движений.</p> <p>3. Стопы ставятся в сагиттальном направлении. Все движения тела (ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие.</p> <p>4. Низкое ударное воздействие: при движении тело слегка перемещается вперед (тяжесть тела передаётся на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки опорной ноги.</p> <p>5. Высокое воздействие: Прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге в лыжном спорте.</p> <p>6. Амплитуда: расстояние между ногами, разведенными врозь в сагиттальном направлении (вперед-назад), приблизительно равно длине 2-3 стоп (варианты выпада отличаются различной амплитудой движений).</p>
Grapevine	<p>1. Шаг ПН в сторону, ЛН крест-накрест назад, ПН в сторону, ЛН захлест (приставление ноги не делается).</p> <p>2. Шаг в сторону выполняется с пятки на всю стопу.</p>
Superman	<p>1. СПН два прыжка в сторону: согнуть ПН, толчком ЛН небольшой прыжок ЛН в сторону—назад с приземлением на ПН.</p> <p>2. ЛН шаг крест-накрест вперед, согнуть ПН.</p> <p>3. Толчком ЛН небольшой прыжок ЛН в сторону—назад с приземлением на ПН.</p> <p>4. Стоя на ПН согнуть ЛН.</p> <p>5. При приземлении опускаться с носка на пятку.</p> <p>6. Туловище направлено в сторону движения.</p>
Chassemambofront	<p>Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте. (Ча-ча-час продвижением в сторону ПН, мамбо ЛН только вперед).</p>

Chassemamboback	Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте (Ча-ча-ча с продвижением в сторону ПН, мамбо ЛН назад).
Step out	Два шага марш на месте, два шага ноги врозь (без перемещения).
Step out in	Два шага ноги врозь, два шага ноги вместе (без перемещения).

Применяются непрерывные, интенсивные комплексы упражнений с использованием движений аэробики с различной степенью сложности, под музыкальное сопровождение. Движения руками с высокой амплитудой. Занятия проходят со средней и высокой интенсивностью (ударной нагрузкой). Музыкальное сопровождение для занятий рекомендуется с частотой 130-160 музыкальных акцентов в минуту.

### **Работа в зоне соревновательной активности.**

1. Модельные тренировочные занятия.
2. Контрольные прикидки.
3. Участие в соревнованиях муниципального значения.
4. Участие в соревнованиях регионального значения.
5. Участие в соревнованиях федерального значения.
6. Участие в соревнованиях всероссийского значения.
7. Участие в показательных выступлениях, фестивалях.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий

### ***Перед тренером-преподавателем ставятся следующие задачи:***

1. Обучение терминологии дисциплины «Аэробика»;
2. Обучение способам проведения ОРУ;
3. Обучение методам построения тренировочного занятия;
4. Обучение правилам соревнований по фитнес-аэробике;

***Перед учащимися ставятся следующие задачи:***

1. Освоение терминологии дисциплины «Аэробика».
2. Правила составления соревновательной композиции.
3. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими элементы дисциплины «Аэробика» и находить ошибки.
4. Умение самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП.
5. Умение подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации.
6. Знание правил соревнований.

## **СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

### **1. Главная судейская коллегия (ГСК)**

1.1. В состав ГСК входят Главный судья, Главный секретарь, Заместитель главного секретаря, Главный арбитр по Аэробике, Главный арбитр Степ-аэробике, Главный арбитр по Аэробике (5 человек), Главный арбитр по Хип-хопу, Главный арбитр по Хип-хоп-большая группа.

#### **1.2. Главный судья**

1.2.1. Главный судья контролирует всех членов судейской коллегии, и его мнение является решающим. Главный судья отвечает за последовательное и беспристрастное следование судейской бригадой Правилам, а также за правильным применением судьями систем и таблиц результатов.

1.2.2. При необходимости Главный судья может входить в состав оценивающих бригад, т.е. быть ранжирующей судьей.

1.2.3. Главный судья проводит совещание с представителями, проводит брифинг судей перед началом соревнований, а также между турами.

1.2.4. Решает все вопросы конфликтного характера, возникающие в процессе соревнований.

1.2.5. Права и обязанности Главного судьи.

Главный судья имеет право:

- прекращать проведение соревнований при неблагоприятных условиях, которые мешают нормальному ходу соревнований;
- разрешать группе участников возобновить выполнение программы, если выполнению упражнения помешали не зависящие от группы причины (принимать решение о фальстарте);
- вносить изменения в расписание соревнований;
- отстранять судей, допустивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением возложенных на них обязанностей;
- разрешать изменение состава участников группы в следующем туре в соответствии с правилами соревнований;
- не допускать участников, возраст которых не отвечает правилам и положению о соревнованиях.

### **1.3. Главный секретарь**

1.3.1. Главный секретарь обеспечивает документооборот соревнований и подсчет результатов. Главный секретарь должен владеть компьютерной программой обработки результатов соревнований.

1.3.2. Обязанности главного секретаря:

- подготовка предварительной документации для судей и руководителей групп;
- составление списков участников, судей и всего состава групп;
- руководство и проведение комиссии по допуску;
- введение информации об участниках и судьях в компьютер;
- выдача срочной информации;
- хранение судейской документации и сдача их организации, проводящей соревнования, перевод судейских протоколов в единый протокол общероссийской спортивной федерации по виду спорта «фитнес-аэробика»;
- вывешивание результатов и стартовых протоколов различных туров соревнований;
- обеспечение связи с пресс-центром;
- подготовка дипломов для победителей, призеров и тренеров победителей;
- контроль результатов, обрабатываемых компьютером.

### **1.4. Заместитель главного секретаря.**

1.4.1. Заместитель главного секретаря должен владеть компьютерной программой обработки результатов соревнований. В отсутствие главного секретаря выполняет обязанности главного секретаря, пользуясь всеми его правами. Обеспечивает всеми материалами всю судейскую коллегию, вывешивает документацию о ходе соревнований на информационную доску, обеспечивает информацией о соревнованиях спортсменов, тренеров, представителей. Подготавливает наградную атрибутику для церемонии награждения.

### **1.5. Главный арбитр**

1.5.1. Оценивает каждую команду, выставляет свой ранг командам, который будет решающим в случае равных рангов, участвует в судейских брифингах, ведет и хранит судейскую документацию, комментирует выступление команды тренерам после окончания соревнований, в отсутствие главного судьи выполняет обязанности Главного судьи, пользуясь всеми его правами.

## **2. Судейская коллегия**

Судейская коллегия состоит из:

- арбитров;
- судьи-хронометриста;
- судьи-информатора;
- судьи при участниках;
- судьи по музыке.

## **2.1.Судейская коллегия для дисциплины аэробика.**

Судейская коллегия состоит из судей по технике и артистизму. Существуют два типа судейской коллегии, в зависимости от статуса соревнований:

- Коллегия, состоящая из 7 судей: 4 Арбитра по технике: 1 Главный арбитр по аэробике + 3 Арбитра по технике, 3 Арбитра по артистизму, - Коллегия, состоящая из 5 судей: 3 Арбитра по технике: 1 Главный арбитр + 2 Арбитра по технике, 2 Арбитра по артистизму:

### **Арбитр по технике:**

- оценивает способность группы продемонстрировать целый ряд движений и элементов, характерных для фитнес-аэробики. Также учитывается качество исполнения, распределение элементов в программе, мышечный контроль всех движений, сложность движений, интенсивность программы, а также сложность хореографии в целом;

- оценивает выступление каждой группы в соответствии с техническими критериями и в сравнении с выступлениями других групп. Оценка за выступление группы выставляется по 10-ти бальной шкале, на основании которой группе присваивается ранг. В каждой судейской коллегии назначается Главный арбитр. Если имеют место равные ранги между двумя и более командами, то ранг, выставленный этим судьей, является решающим.

### **Арбитр по артистизму:**

-оценивает оригинальность и творческий подход в построении хореографии выступления, а также использование музыки. Учитывается синхронность выступления, т.е. способность всех членов группы продемонстрировать одинаковый уровень подготовки и выполнять движения одновременно и в соответствии с музыкальным сопровождением. Арбитр по артистизму также оценивает внешний вид группы, уровень презентации и взаимодействие между членами группы.

-оценивает выступление каждой группы в соответствии с критериями артистизма и в сравнении с выступлениями других групп. Оценка за выступление групп выставляется по 10-ти бальной шкале, на основании которой группе присваивается ранг.

Все арбитры комментируют выступление группы тренерам после окончания соревнований (фидбек).

## **3. Система оценок**

### **3.1. Выставление баллов**

3.1.1. Каждый судья по критериям, указанных в Правилах, оценивает выступление групп из расчета десяти (10) баллов. Исходя из этой системы, выводится ранг для каждой группы.

Таблица № 2

<b>Баллы</b>	<b>Оценка</b>
9.5-10.0	Идеально
8.5-9.4	Отлично
7.5-8.4	очень хорошо
6.5-7.4	Хорошо
5.5-6.4	удовлетворительно / (выше среднего)
4.5-5.4	адекватно / (средне)
3.5-4.4	неудовлетворительно / (ниже среднего)
2.5-3.4	Плохо
1.0-2.4	очень плохо
0.0-0.9	не засчитано / дисквалифицирован

3.1.2. Ранги, выведенные на основании баллов всеми судьями для каждой группы, определяют место группы в турнирной таблице. Группа, получившая самый высокий ранг у максимального количества судей, определяется как победитель.

### **3.2. Выставление рангов**

3.2.1. Целью соревнований является установление победителя путем учета наибольшего числа высших рангов, выведенных на основании баллов, выставленных судейской коллегией той или иной группе.

3.2.2. Если у двух или более групп одинаковый ранг в туре соревнований, положение групп определяется рангом, выставленным Главным арбитром.

## **Оценка выступления в спортивной дисциплине Аэробика.**

Таблица № 4

<b>Критерий</b>	<b>Оценка</b>	<b>Баллы (максимум)</b>
<b>Техника</b>	<b>Сложность движений</b>	<b>2,5 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- сложность движения ног (включая движение ступней), отражающих аэробику хай-импакт (высокоударной аэробики);</li> <li>- сложность работы линий рук;</li> <li>- сложность и скорость перестроений, не искажающих правильную технику работы ног;</li> <li>- противоположные планы:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1) в движениях рук;</li> <li>2) в движениях ног;</li> <li>3) в движениях участников группы.</li> </ol> </li> </ul>		
<b>Техника</b>	<b>Интенсивность исполнения</b>	<b>2,5 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- движения, требующие больших энергетических затрат и усилий;</li> <li>- различные уровни хореографии (пол, касание/выпад, стоя, хай-импакт (высокоударная аэробика) и высокие прыжки);</li> <li>- многообразие коротких и длинных движений рук и ног;</li> <li>- смена уровней работы ног за счет движений со сменой ног, подъемов колена, махов и</li> </ul>		

пр. ; - высокий темп движений; - выносливость, физическая форма и техническая подготовка; - использование партера; - хореография выступления должна максимально отражать специфику аэробики хай-импакт.		
<b>Техника</b>	<b>Разнообразие движений</b>	<b>2,5 балла</b>
- повторения при выборе разнообразных движений хай-импакт; - разнообразие работы рук с использованием коротких и длинных рычагов; - разнообразие в смене уровней хореографии: с пола в положение стоя, из положения стоя на пол и т.д.; - разнообразие построений, перемещений и умение использовать пространство; - разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъемов колена, махов и пр.; - избегать повторов движений в работе ног; - избегать повторов движений в работе рук.		
<b>Техника</b>	<b>Качество исполнения</b>	<b>2,5 балла</b>
- уровень техники и качество исполнения всех движений, включая исполнение движений высокого уровня сложности; - одинаковый уровень технической подготовки всех членов группы; - точность положений и мышечный контроль при выполнении движений рук, ног и ступней, точные линии рук; - темп выполнения движений хай-импакт (высокоударной аэробики) и корректное и точное выполнение перестроений; - легкость исполнения; - уровень исполнения на протяжении всего выступления; - строгое соблюдение правил в отношении разрешенных и запрещенных движений.		
<b>Артистизм</b>	<b>Хореография</b>	<b>3,0 балла</b>
- соответствие движений направлению «фитнес-аэробика», а не «спортивная аэробика»; - оригинальность и творческий подход в исполнении движений аэробики хай-импакт; - творческий подход и оригинальность хореографии движений рук и ног; - умение ориентироваться в пространстве; - одинаковое и соразмерное расстояние между членами группы; - непредсказуемость последовательностей перестроения; - хореография, построенная на взаимодействии членов группы; - творческий подход в использовании хореографии различных вертикальных уровней и умения использовать пространство; - оригинальность и творческий подход в построениях (формейшн) и частых перемещениях членов группы.		
<b>Артистизм</b>	<b>Музыкальное сопровождение</b>	<b>2,5 балла</b>
- выбор музыки и подходящий темп; - соответствие музыкального сопровождения и композиции; - использование характера, ритмического рисунка, вокала и пр. особенностей музыкального сопровождения; - тема музыкального сопровождения; - соответствие темпа музыкального сопровождения уровню подготовки спортсмена.		
<b>Артистизм</b>	<b>Синхронность исполнения</b>	<b>2,5 балла</b>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- одинаковый уровень подготовки;</li> <li>- одинаковая интенсивность исполнения;</li> <li>- синхронность в представлении и подаче выступления;</li> <li>- недопустимость солирования.</li> </ul>		
<b>Артистизм</b>	<b>Презентация</b>	<b>2,0 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- энергетика движений и мимическая выразительность;</li> <li>- восхищение и эмоциональный подъем у зрителей и судей;</li> <li>- эмоциональность группы;</li> <li>- зрительный контакт с аудиторией;</li> <li>- разнообразие в представлении своих навыков и мастерства;</li> <li>- взаимодействие с другими членами группы;</li> <li>- естественное выражение лица;</li> <li>- индивидуальный «почерк» выступления группы;</li> <li>- хорошая физическая форма;</li> <li>- костюм для выступления.</li> </ul>		

### **Аттестация.**

1. Формы проведения первичной, текущей, промежуточной и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).

2. Порядок проведения аттестации (опрос, наблюдение, анкетирование, контрольные нормативы, соревнования)

3. Периодичность проведения (опрос, наблюдение, анкетирование, в течение года, контрольные нормативы 2 раза в год, соревнования - согласно плану спортивно-массовой работы)

4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки: шкала удовлетворительно, хорошо, отлично).

4.1. Аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «АЭРОБИКА» проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4.2. В целях максимального информирования учащихся и их родителей (законных представителей) Учреждение на своих информационных стендах и официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:

- титульный лист и пояснительную записку дополнительной общеразвивающей программы «АЭРОБИКА»;

- нормативы по общей физической и специальной физической подготовке соответственно возрасту обучающихся.

#### ***4.3. Порядок проведения первичной аттестации.***

4.3.1 Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке, после зачисления обучающегося на программу. Конкретные сроки аттестации устанавливаются администрацией школы.

4.3.2. Аттестационная комиссия принимает контрольные нормативы, заполняет протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

#### ***4.4. Порядок проведения текущей аттестации.***

4.4.1. Для отслеживания динамики прироста физических показателей учащихся и перевода их на следующий год обучения по многолетним дополнительным общеразвивающим программам проводится текущая и промежуточная аттестация учащихся без балльного оценивания умений и навыков.

4.4.2. Текущая аттестация обучающихся проводится тренером-преподавателем во время учебного процесса для оценки уровня усвоения нового материала.

4.4.3. Текущая аттестация проводится как в теоретической (анкетирование, опрос) так и в практической форме (выполнение отдельных двигательных действий, выполнение двигательных комбинаций определённой сложности) с отметкой в журнале о проведении контрольного занятия.

#### ***4.5. Порядок проведения промежуточной аттестации.***

4.5.1. Для отслеживания динамики прироста физических показателей учащихся и перевода их на следующий год обучения по многолетним дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам проводится промежуточная аттестация учащихся без балльного оценивания умений и навыков.

4.5.2. Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи учащимися контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

4.5.3. Промежуточная аттестация учащихся проводится в сентябре текущего года (по итогам работы по индивидуальным планам в летний период) и апреле-мае месяце (по итогам обучения за год).

4.5.4. Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки учащихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

4.5.5. Обучающийся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- выполнение не менее 7 нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности с положительным результатом (удовлетворительно-хорошо-отлично) с учетом возраста учащегося;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

4.5.6. Учащимся, не выполнившим требования нормативных показателей, предоставляется возможность сдать их повторно.

#### **4.6. Порядок проведения итоговой аттестации.**

4.6.1. По окончании обучения по дополнительным общеразвивающим программам проводится итоговая аттестация обучающихся без балльного оценивания умений и навыков.

4.6.2. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускных групп по программам обучения.

4.6.3. Итоговая аттестация учащихся проводится 10-25 мая текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой дополнительной общеразвивающей программой.

4.6.4. Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

4.6.5. Учащийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- положительное выполнение не менее 7 нормативных показателей;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

### **Диагностика результативности образовательного процесса**

1). В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Мониторинг проводится по видам контроля /таблица 1/

Таблица 1.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки учащихся		Сентябрь

	(оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).		
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных упражнений.	В течение учебного года
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты	Декабрь-январь, май
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технически нормативы. Соревнования (выполнение разрядов).	Май

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в ДЮСШ № 11 проходит ежегодно:

- в начале учебного года – *первичный контроль* проводится после зачисления на обучение по программе;
- в течение учебного года- *текущий контроль*;
- в середине и в конце учебного года - *промежуточная аттестация* (если это не год окончания обучения по программе);
- в конце реализации образовательной программы - *итоговая аттестация*.

### Способы оценки результатов реализации программы

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
--	-----------------	-----------------	----------------

<p><u>Уровень теоретических знаний</u> Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п.</p>	<p>Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний</p>	<p>Обучающийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно</p>	<p>Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога</p>
<p>Знание терминологии</p>	<p>Свободно оперирует терминами, может их объяснить</p>	<p>Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)</p>	<p>Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения</p>
<p>Знание теоретической основы выполняемых действий</p>	<p>Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий</p>	<p>Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий</p>	<p>Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.</p>
<p><u>Критерии оценивания практических навыков и умений</u></p>			
<p>Умение подготовиться к действию</p>	<p>Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи</p>	<p>Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения</p>	<p>Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность</p>
<p>Алгоритм проведения действия*</p>	<p>Последовательность действий отработана.</p>	<p>Для активизации памяти самостоятельно</p>	<p>Порядок действий напоминает педагогом.</p>

<p>Действия*- практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеразвивающей программы.</p>	<p>Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат</p>	<p>используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат</p>	<p>Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат</p>
<p>Результат действия</p>	<p>Результат не требует исправлений</p>	<p>Результат требует незначительной корректировки</p>	<p>Результат в целом получен, но требует серьезной доработки</p>

## Оценка уровней усвоения образовательных результатов.

Уровни	Параметры	Показатели
<b>высокий</b>	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение учащимися 100- 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	<b>Практические умения и навыки</b>	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием. Все действия (элементы аэробики) выполняет правильно, уверенно, под мышечным контролем, демонстрирует отличную технику исполнения и артистизм.
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
<b>средний</b>	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение учащимися более 79-50% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь тренера-преподавателя), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	<b>Практические умения и навыки</b>	Элементы аэробики выполнены согласно описанию, уверенно, но с незначительными ошибками: показывает хорошую технику исполнения, но не всегда присутствует мышечный контроль и артистизм.
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
<b>низкий</b>	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение учащимися от ниже 50% содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	<b>Практические умения и навыки</b>	При выполнении элементов аэробики были допущены значительные ошибки (нет мышечного контроля, нет координации в согласованности движений рук и ног, не уверенное исполнение, останавливается при выполнении танцевальной комбинации, отсутствует артистизм).
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.

*Текущий контроль* выполнения техники упражнений аэробики проводится в форме наблюдений

упражнения	Уровень выполнения техники упражнений аэробики		
	Низкий	Средний	Высокий
<b>Выполнение отдельного двигательного действия</b>	<p>Упражнение выполнено с нарушением техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• неправильная работа стопы;</li> <li>• отсутствует точность положений и выполнение движения с мышечным контролем;</li> <li>• нарушение осанки, неправильное положение суставов;</li> <li>• отсутствует лёгкость исполнения;</li> <li>• нет фазы отрыва от пола.</li> </ul>	<p>Упражнение выполнено с небольшими нарушениями техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильная работа стопы;</li> <li>• не всегда точность положения и выполнение движения с мышечным контролем;</li> <li>• небольшое нарушение осанки при правильном положении суставов;</li> <li>• нет лёгкости исполнения;</li> <li>• недостаточная фаза отрыва от пола</li> </ul>	<p>Технически правильно выполненное упражнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильная работа стопы;</li> <li>• точность положения и выполнения движения с мышечным контролем;</li> <li>• сохранена осанка, в том числе правильное положение суставов;</li> <li>• высокая фаза отрыва от пола.</li> </ul>
<b>Выполнение комбинации определенной двигательной сложности</b>	<p>Комбинация выполнена с нарушением техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• неправильная работа стопы ;</li> <li>• отсутствует точность положений и выполнение движений с мышечным контролем;</li> <li>• нарушение осанки;</li> <li>• Отсутствует лёгкость исполнения;</li> <li>• отсутствуют запрещённые движения аэробики</li> <li>• нет скорости движений и четкости линий рук.</li> </ul>	<p>Комбинация выполнена с небольшими нарушениями техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильная работа стопы;</li> <li>• Не всегда точность положений и выполнение движений с мышечным контролем при выполнении движений рук, ног и ступней;</li> <li>• небольшое нарушение осанки при правильном положении суставов;</li> <li>• нет лёгкости в исполнении;</li> <li>• отсутствуют запрещённые движения аэробики</li> </ul>	<p>Технически правильно выполненная комбинация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильная работа стопы;</li> <li>• точность положений и выполнение движений с мышечным контролем при выполнении движений рук, ног и ступней;</li> <li>• сохранена осанка, в том числе правильное положение суставов;</li> <li>• лёгкость исполнения;</li> <li>• отсутствуют запрещённые движения аэробики</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>отсутствует фаза полёта на протяжении всего выполнения комбинации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>непостоянная скорость движений и четкость линий рук.</li> <li>Переменная фаза полёта на протяжении всего выполнения комбинации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сохраняется скорость движений и четкость линий рук</li> <li>сохраняется высокая фаза полёта на протяжении всего выполнения комбинации.</li> </ul>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Оценка уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся.

- а) *скоростные качества* - время бега на отрезке 30 метров со старта;  
б) *скоростная выносливость* - количество прыжков на скакалке за 1 мин.  
в) *сила* - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).  
г) *«взрывная» сила* - прыжок в длину с места.  
д) *скоростно-силовые качества* - поднимание туловища из положения лежа в положение сед за 30 секунд (пресс).

Систематичность и направленность тренировочных нагрузок приводят к комплексному воспитанию основных физических качеств, необходимых для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

№	тесты	возраст	Уровень подготовки		
			Низкий N и меньше	Средний N	Высокий N и больше
	<b>Критерии оценки</b>		удовлетворительно	хорошо	отлично
1	Отжимания	10 лет	5	6-13	15
		11-13 лет	7	8-15	16
		14-16 лет	10	11-18	19
		17 +	12	13-20	21
2	Пресс за 30 сек	10 лет	12	13-17	18
		11-13 лет	14	15-19	20
		14-16 лет	17	18-22	23
		17 +	19	20-24	25
3	Прыжки на скакалке за 1 мин	10 лет	70	71-114	115
		11-13 лет	90	91-134	135
		14-16 лет	120	121-164	165
		17 +	140	141-184	185
4	Прыжок в длину	10 лет	140	141-154	155

	с места	11-13 лет	150	151-164	165
		14-16 лет	160	161-174	175
		17 +	170	171-184	185
5	Бег 30 м	10 лет	6,8	6,7-6,2	6,3
		11-13 лет	6,4	6,3-6,0	5,9
		14-16 лет	5,8	5,7-5,5	5,4
		17 +	5,6	5,5-5,1	5,0

### Оценка уровня и динамики специальной физической подготовленности обучающихся.

**1. Прыжок в высоту.** На стене крепится передвижная черная доска на высоте роста спортсмена. Испытуемый стоит лицом к стене, пальцы мажутся мелом. Испытуемый выполняет прыжок с касанием рукой доски. Отметка свидетельствует о скоростно-силовых способностях.

**2. Пассивная гибкость** определяется по наибольшей амплитуде - наклон вперед на гимнастической скамейке, к которой прикреплена измерительная шкала (испытуемый наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков).

2.1. Разновидности шпагата (продольный, поперечный).

**3. Активная гибкость** определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении движения (выполнение подъема прямой ноги на степ-платформе)

№	тесты	возраст	Уровень подготовки		
			низкий	средний	высокий
Критерии оценки			удовлетворительно	хорошо	отлично
Прыжок в высоту с места	8-10 лет	15 и ниже	16-20 см	21 и выше	
	11-13 лет	20 и ниже	21-28 см	29 и выше	
	14-16 лет	25 и ниже	26-30 см	31 и выше	
	17 лет	30 и ниже	31-35 см	36 и выше	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	8-10 лет	6 и меньше	7-11	12 и больше	
	11-13 лет	10 и меньше	11-14	15 и больше	
	14-16 лет	11 и меньше	12-16	17 и больше	
	17 лет	13 и меньше	14-20	21 и больше	
шпагаты	8-10 лет				
	11-13 лет				
	14-16 лет				
	17 лет		зачёт		
Махи правой и левой ногой	8-10 лет	Угол ниже 90	90	Угол выше 90	
	11-13 лет	Угол ниже 120	120-140	Угол выше 140	

	14-16 лет	Угол ниже 140	140-150	Угол выше 150
	17 лет	Угол ниже 150	150-170	Угол выше 170

Приложение 1

### ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)

учащимися группы № \_\_\_ по ОФП тренер \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

	Фамилия, Имя	Отж.	Пресс 30сек	Пр-ки на скак 1 мин	Прыжок в длину с места	Бег 30м
1.						
2.						
3.						
4.						

По СФП дата \_\_\_\_\_

п/ н	Фамилия, Имя	Прыжок в высоту	Тест на гибкость	Шпагат			Выполнение махов (высота)	
				Прав.	Попе речн ый	Лев ый	Прав.	левый
1								
2								
3								
4								

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Приложение 2

### Оценочная ведомость

сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)

учащимися группы № \_\_\_ по ОФП тренер \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

(отлично, хорошо, удовлетворительно)

	Фамилия, Имя	возраст	Отжиман ия.	Пресс 30сек	Прыжки на скак 1 мин	Прыжок в длину с места	Бег 30м	Аттестован/ не аттестован
1.								
2.								
3.								

4.								
5.								

По СФП дата \_\_\_\_\_ (отлично, хорошо, удовлетворительно)

п/н	Фамилия, Имя	Возраст	Прыжок в высоту	Тест на гибкость	Шпагат			Выполнение махов		Аттестован/ не аттестован
					Правый	Попереч.	Левый	Правый	левый	
1										
2										
3										
4										

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

### Материально- техническое оснащение.

Для проведения занятий используются технические средства обучения: Аудио и видеоаппаратура (телевизор, DVD проигрыватель, музыкальный центр).

- Спортивный инвентарь и оборудование:
- спортивный зал – 1;
- настенные зеркала-10;
- гимнастическая стенка-4;
- гимнастическая скамья – 4
- гимнастические коврики- 16;
- набивные мячи – 16;
- скакалки – 16;
- утяжелители для рук 0,5 кг(0,7кг) – 16;
- гантели 1 кг. – 16;
- бодибары – 16;
- скамья для пресса – 2;
- конусы – 16;
- рулетка – 1;
- секундомер – 1.

**Наглядно-методический материал:**

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП и СФП
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

## **Методическое обеспечение программы.**

### **Принципы обучения:**

- Принцип последовательности и динамичности- постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение тактического и технического потенциала.
- Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.
- Циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).
- Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

### **Формы обучения:**

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

### **Педагогические методы обучения:**

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные:

- Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося; показ фото- видеоматериалы и др.
- Практические упражнения, направленные на:
  - освоение спортивной техники;
  - развитие двигательных способностей.

### **Способы организации обучения:**

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися.

### **Методы, направленные на развитие двигательных качеств:** подразделяются на:

- *Равномерный метод* рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Упражнение повторяется многократно и слитно.
- *Интервальный метод* характеризуется повторным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.
- *Метод круговой* тренировки применяется для комплексного развития двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма.
- *Игровой метод* включает двигательную деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.
- *Соревновательный метод* включает моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе и позволяет:
  - стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
  - выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
  - обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
  - содействовать воспитанию волевых качеств.

### **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).

### **Приемы усложнения:**

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;
- приёмы сбивающих факторов;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

### **Методика проведения занятий:**

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся.
  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. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.
  4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг. Построение, подведение итогов занятия.
- Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.



## Дистанционное обучение

**Дистанционное обучение** – это учебный процесс, где взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется через электронные каналы передачи и получения информации.

**Электронное обучение**— организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

**Дистанционные образовательные технологии** реализуются с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

### 1. Организация образовательной деятельности в ДЮСШ №11 с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Обучение с применением электронных дистанционных образовательных технологий в образовательной организации проводится на основании *локального акта МБУ ДО ДЮСШ №11 о переходе на электронное обучение и применение дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ*, в котором определён *перечень электронных образовательных ресурсов* (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.) для реализации образовательного процесса, порядка оказания учебно-методической помощи, проведение текущего контроля и итогового контроля по реализуемым программам.

Локальным актом определяется, какие разделы *календарно- тематического плана* могут быть реализованы в текущем учебном году, и какие темы определяются для самостоятельного освоения учащимися (Приложение 4).

**Формируется расписание занятий на все учебные дни** в соответствии с учебным планом, предусматривая дифференциацию по группам и сокращение времени проведения занятия до 40 минут для учащихся среднего и старшего школьного возраста.

Для перевода учащегося на дистанционное обучение проводится:

- **информирование учащихся и их родителей (законные представители)** о реализации дополнительных общеобразовательных программ или их частей с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- ознакомление с расписанием занятий;
- графиком проведения текущего контроля и итогового контроля;
- получение документального подтверждения (наличие **письменного заявления** о переходе на дистанционное обучение. (Приложение 5) от родителя (законного представителя).

Для контроля и оценки результатов обучения проводится **учет результатов**

### ***образовательного процесса в электронной форме.***

Во время реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий проводится ***ежедневный мониторинг учащихся***, присутствующих на занятии с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий и тех, кто по болезни временно не участвует в образовательном процессе (заболевшие учащиеся).

На официальном сайте МБУ ДО ДЮСШ №11 размещается *раздел*

**«Дистанционное обучение»**, куда загружаются инструкции, памятки, рекомендации, перечень цифровых сервисов, онлайн-ресурсов для проведения вебинаров, семинаров, онлайн-консультаций, коллективного обсуждения и коллективного проектирования для учащихся, родителей (законных представителей) и педагогов

## **2. Рекомендации тренерам-преподавателям по подготовке и реализации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

**Обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий** — это занятия с использованием бесплатных информационных ресурсов, с помощью которых тренер-преподаватель проводит:

- Изучение, закрепление и совершенствование учебного материала;
- Тестирование с использованием учебных пособий;
- Занятия в домашней обстановке с обратной связью через электронную почту, чаты, социальные сети и др.

### **Информирование родителей (законных представителей) и учащихся**

При организации обучения с применением электронных и дистанционных образовательных технологий педагогу следует обеспечить регулярную дистанционную связь с учащимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий, графиком проведения текущего контроля и итогового контроля.

Тренеру-преподавателю необходимо организовать сбор заявлений от родителей (законных представителей) об организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

Рекомендуется разработать и разместить в свободном доступе для родителей (законных представителей) учащихся инструкции/памятки о реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При составлении инструкции/памятки следует указать:

- Адрес электронных ресурсов, с помощью которых организовано обучение;
- логин/пароль электронной образовательной платформы (при необходимости);
- режим и расписание дистанционных занятий;
- формы контроля освоения программы;

- формы учета посещаемости;
- средства оперативной связи с педагогом.

### **Корректировка календарно-тематического планирования дополнительной общеразвивающей программы**

Произвести отбор и определить темы и разделы программы для реализации с учетом применения электронных и дистанционных образовательных технологий.

Внести корректировки в текущее календарно-тематическое планирование программы. Корректировки оформляются приложением к КТП (см. Приложение 3). Приложение утверждается в установленном Учреждением порядке.

При планировании учебной деятельности учащихся следует определить, какие разделы программы могут быть реализованы с помощью онлайн-курсов, какие из них потребуют обучения перед компьютером в строго определенное расписанием время, а какие могут осваиваться учащимися в свободном режиме.

### **Методическая подготовка занятий**

При организации обучения с применением электронных и дистанционных образовательных технологий могут использоваться различные средства обучения, специализированные ресурсы сети «Интернет» в соответствии с целями и задачами образовательной программы, её характеристиками и возрастными особенностями учащихся.

При организации обучения выбираются электронные образовательные ресурсы (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.) из перечня, утвержденного локальным актом Учреждения.

Тренер-преподаватель использует знакомые технологии, основываясь на том, что лучше всего знакомо ему и учащимся. Обучающимся предлагаются такие формы работы и виды деятельности, с которыми они смогут справиться самостоятельно. Формат заданий может включать индивидуальную и коллективную работу с дистанционным взаимодействием.

Для лучшей подготовки к занятию, систематизации материала, построения логической последовательности изложения информации тренер-преподаватель проектирует занятия на ближайший период, подготавливает необходимые материалы, задания, презентации, мастер-классы и др.

В период дистанционного обучения решаются воспитательные задачи программы. С учетом плана воспитательной работы возможно включение заданий по участию учащихся в социально значимых мероприятиях различного уровня, организованных в дистанционном режиме.

Для контроля и оценки результатов обучения тренер-преподаватель определяет форму контроля освоения программы обучающимися и разрабатывает контрольные задания, тестовые материалы с учетом учебно-методического содержания программы.

## **Реализация тренером-преподавателем образовательного процесса**

Образовательный процесс организуется в соответствии с расписанием, утвержденным локальным актом МБУ ДО ДЮСШ №11.

Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения может включать:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие,
- видеоуроки в записи для самостоятельной работы обучающихся;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- контрольные задания;

*Структура занятия* с применением дистанционных образовательных технологий электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, в водной его части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить учащимся технические особенности работы и правила обмена информацией). В процессе занятия необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

При организации занятия тренеру преподавателю рекомендуется не ограничивать общение с обучающимися перепиской и размещением в сети материалов для изучения. Важно не терять контакт с аудиторией и поддерживать мотивацию, организовывать занятия в формате видеоконференций, предоставлять учащимся возможность индивидуальной консультации (социальные сети, телефон, мессенджеры). Важными компонентами эффективного занятия являются создание благоприятного эмоционального фона, психологического комфорта, ситуации успеха, обеспечение лично-ориентированного и дифференцированного подхода к учащимся.

Тренер-преподаватель может рассмотреть возможность записи занятия на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

## **Контроль посещения занятий и освоения учебного материала учащимися**

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия используются следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности)
- размещение учебного материала в сети Интернет;
- выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных тренеру-преподавателю в электронном виде;
- выполнение учащимися небольших по объему творческих заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы

сети Интернет, предъявленных тренеру-преподавателю дистанционно.

### **3. Перечень образовательных электронных ресурсов, предоставляющих возможность организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

#### **Сервисы для проведения видеоконференций:**

- Discord (Бесплатный мессенджер с поддержкой видеоконференций, голосовой и текстовый чат).
- Skype (Площадка для проведения видеоконференций до 50 человек, возможность совершать индивидуальные и групповые голосовые и бесплатные видеозвонки, а также отправлять мгновенные сообщения и файлы другим пользователям).
- Zoom (Платформа для проведения онлайн-занятий). Бесплатная учетная запись позволяет проводить видеоконференцию длительностью 40 минут с возможностью онлайн-общения до 100 человек. В платформу встроена интерактивная доска, где можно легко и быстро переключаться с демонстрации экрана на доску. Наличие чата, в котором можно писать сообщения, передавать файлы).
- TrueConf (Программа для видеосвязи через интернет, которая поможет вам организовать встречу в формате видеоконференции до 120 участников).
- BigBlueButton (Бесплатная площадка для проведения вебинаров). Без ограничений по количеству пользователей, без ограничений по времени вебинаров (веб камера, презентации, показ экрана, онлайн чат).
- Cisco Webex (Платформа для видеосвязи. Облачный сервис для проведения конференций и совещаний онлайн с аудио, видеосвязью и инструментами совместной работы над документами).
- и другие.

#### **Платформы для онлайн обучения:**

- Stepik (Российская образовательная платформа и конструктор бесплатных открытых онлайн-курсов и уроков).
- Moodle (Система управления курсами, также известная как система управления обучением или виртуальная обучающая среда). Является аббревиатурой от англ. Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment (модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда).
- и другие.

**Социальные сети:** В контакте, Facebook, Одноклассники и другие, позволяющие создание закрытых или публичных сообществ и чатов для группы или направления деятельности. В сообществах можно не только публиковать записи с важной информацией и участвовать в обсуждениях, но и хранить учебные документы,

конспекты, учебники, создавать прямые трансляции лекций и занятий, записывать видео, размещать учебные материалы: презентации, таблицы, картинки, аудио, видеофайлы и др.

**Образовательные электронные ресурсы:**

- <https://fitneszon.ru/fitnes/bazovye-shagi-v-ajerobike> (Базовые шаги в фитнес аэробике)
- <https://www.horeograf.com> (Книги, программы и методические пособия по хореографии, видео, ноты, музыка для постановкитанцев).
- <https://multiurok.ru/files/katalogh-saitov-po-f-k.html> (Каталог сайтов по физической культуре)
- <https://online.pspu.ru/aerobika> (Спортивная аэробика на дому. Учим базовые движения).

Приложение к календарно- тематическому плану дополнительной предпрофессиональной программы «Фитнес аэробика. Дисциплины «Аэробика», «Степ-аэробика»»

С «\_\_\_» \_\_\_\_\_ по «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

	Разделы и темы	Количество часов			Дата занятий		Ресурсы/ссылки	Формы учебного материала	Формы контроля
		Всего	теория	Практика	По плану	По факту			
1	ОФП - <i>легкоатлет-ие упр-я</i> - <i>гимнастические упр.</i> - <i>упр. на развитие физических качеств</i>						<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://fitneszon.ru/fitnes/bazovye-shagi-v-ajerobike">https://fitneszon.ru/fitnes/bazovye-shagi-v-ajerobike</a></li> <li>• <a href="https://www.horeograf.com">https://www.horeograf.com</a></li> <li>• <a href="https://multiurok.ru/files/katalogh-saitov-po-f-k.html">https://multiurok.ru/files/katalogh-saitov-po-f-k.html</a></li> <li>• <a href="https://online.pspu.ru/aerobika">https://online.pspu.ru/aerobika</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• online-занятие</li> <li>• Презентация</li> <li>• видеоуроки</li> <li>• Самост. работа</li> <li>• Контрольные задания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учет посещаемости</li> <li>• Тестирование</li> <li>• Контрольные нормативы</li> </ul>
2	Вид спорта. <i>Упр-я на развитие специальных физических качеств ФА</i>								
3	Хореография - <i>Партерная гимнастика</i> - <i>Упр. для выворотности стопы</i>								
4	Специальные навыки - <i>Профилактика спорт. травматизма</i> - <i>Страховка и самостраховка</i> <i>Комплексы общеразвивающих упр-й</i> <i>Комплексы подводящих упражнения к основным.</i>								

	<i>-Стретчинг</i>								
--	-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--



Директору

\_\_\_\_\_ (наименование учреждения)

от

\_\_\_\_\_ (ФИО родителя/законного представителя)

\_\_\_\_\_ (контактный телефон)

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу организовать для моего ребенка

\_\_\_\_\_ (ФИО учащегося)

обучение по дополнительной общеразвивающей программе

«\_\_\_\_\_»

с использованием дистанционных образовательных технологий,  
электронного обучения с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

Ответственность за жизнь и здоровье своего ребенка беру на себя.

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (расшифровка)

\_\_\_\_\_ дата

# 1. Информационное обеспечение

## Информационное обеспечение для тренера:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Требования СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.
7. Морозова, Л.В. М80 Стретчинг: учебно-методическое пособие / Л. В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев.-Зап. ин-т управления — филиал РАНХиГС. — Казань: Изд-во «Бук», 2018. — 56 с. ISBN 978-5-00118-010-4. [https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C\\_Mel'nikova%2C\\_Vinogradova - Stretching.pdf](https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova_-_Stretching.pdf) (13.04.2021)
8. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений/Талага. Е.- Москва: Издательство: Физкультура и спорт 1998.-416с.
9. Летфуллин, И.С. Как быстро сесть на шпагат. Суперупражнения./И.С. Летфуллин, [Издательство: Камский полит.институт](#), 2012.-256с. ISBN: 5-230-29404-3
10. Правила вида спорта "фитнес-аэробика" (от 26.01.2022 г.) <https://drive.google.com/file/d/1RIYBnZXzReerg8ZNXvYXFRdUKNZOypNg/view>
11. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.-Москва: Издательский центр «Академия», 2003.-450с. <https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/xolodovjk-kuznecovvsteoriyaimetodikafizicheskogo.pdf>
12. Штода М. Л. Фитнес-аэробика: Примерная программа спортивной подготовки для системы [дополнительного образования](#) детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ М.Л. Штода Г. А. Зайцева, А. И. Шимонин, С. В. Крамина, Е. Ю. Пономарева, Л. А. Смирнова, К. В. Цвиловский. – Москва.: Федерация фитнес-аэробики России, 2009.
13. Штода, М.Л. Физическая подготовка высококвалифицированных спортсменов в фитнес-аэробике на предсоревновательном этапе диссертация

кандидата педагогических наук / Штода М.Л.; [Место защиты: Москва гос. акад. физ. культуры].- Малаховка, 2012.-157с.

14. <http://dush11.com.ru>
15. <https://ffarsport.ru>
16. <https://sport.gov-murman.ru>
17. <https://www.citymurmansk.ru/strukturny>
18. <http://edu.murmansk.ru>
19. <https://minobr.gov-murman.ru>

#### **Информационное обеспечение для обучающихся:**

1. Правила вида спорта "фитнес-аэробика" (от 26.01.2022 г.)  
<https://drive.google.com/file/d/1RIYBnZXzReerg8ZNXvYXFRdUKNZQypNg/view>
2. <http://dush11.com.ru>
3. <https://ffarsport.ru>
4. <https://sport.gov-murman.ru>
5. <https://www.citymurmansk.ru/strukturny>
6. <http://edu.murmansk.ru>
7. <https://minobr.gov-murman.ru>

#### **Информационное обеспечение для родителей**

8. 1. <http://dush11.com.ru>
9. 2. <https://ffarsport.ru>
10. 3. <https://sport.gov-murman.ru>
11. 4. <https://www.citymurmansk.ru/strukturny>
12. 5. <http://edu.murmansk.ru>
13. 6. <https://minobr.gov-murman.ru>