

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

«ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возрастная адресация: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Коровина Александра Николаевна,
тренер-преподаватель
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

Мурманск
2022

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ» разработана на основе:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

7. Локальных нормативных актов образовательной организации.

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ»
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	Коровина Александра Николаевна, тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ № 11
Аннотация	Программа направлена на развитие специальных физических двигательных качеств, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Занятия по программе

	«ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ» подразумевают приобретение необходимых знаний и навыков в зависимости от возраста.
Год разработки программы	2022 г.
Кем и когда утверждена программа	Приказом директора от 24.05.2022 № 66
Программа принята в новой редакции	Принята решением тренерского Совета Протокол от 24.05.2022 г. № 05
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 группы и индивидуализированную деятельность
Вид программы по уровню освоения содержания программы	Базовый уровень
Вид программы по признаку возрастного предназначения	Для школьного возраста
Охват детей по возрастам	10-17 лет
Срок реализации программы	1 год
Степень реализации программы	Программа реализуется в полном объеме
Финансирование программы	В рамках субсидий на выполнение муниципального задания

«Фитнес-аэробика» – вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском Реестре Видов Спорта (ВРВС). Это сложнокоординационный, командный и полиструктурный вид спорта с высокоинтенсивной работой преимущественно в аэробно-анаэробном режиме. Для композиций характерно разнообразие движений разной ритмики, на разных уровнях (низком, среднем, высоком) тренировочных нагрузок. Основу соревновательной композиции дисциплин «аэробика» и «степ-аэробика» составляют беговые, прыжковые и маховые элементы, выполняемые с высокой интенсивностью под музыкальное сопровождение

«Фитнес-аэробика» во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности. На различных этапах подготовки этот вид спорта способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию функций организма обучающихся, формированию правильной осанки, развитию общей физической подготовки, способствует развитию хореографических, музыкальных навыков, а также морально-волевых качеств.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы основывается на интересе и потребностях детей и подростков в движении. Фитнес-аэробика как вид спорта привлекает эмоциональностью, созвучием с современными танцами, а также позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что данная программа направлена на гармоничное развитие обучающихся, комплексное развитие физических качеств с преимущественной направленностью на развитие «прыгучести».

Целью программы является гармоничное и всестороннее развитие обучающихся, развитие нравственной, интеллектуальной, физически крепкой и здоровой личности, воспитание стойкого интереса к занятиям аэробикой.

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих **задач**:

обучающие:

- ознакомить учащихся с историей развития вида спорта «Фитнес-аэробика»;
- ознакомить учащихся с техникой выполнения прыжковых элементов высокоударной (хай-импакт) аэробики;
- обучить учащихся прыжковым элементам аэробики хай-импакт;

развивающие:

- развивать подвижность опорно-двигательного аппарата;
- развитие основных физических качеств с использованием фитнес-оборудования и без него;
- развитие специальных физических качеств;
- формирование умений выполнять движения под мышечным контролем;

воспитательные:

- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности;
- воспитывать доброжелательное отношение к товарищам в группе;
- развивать уверенность в себе и своих силах, формировать спортивный характер.

Отличительные особенности данной дополнительной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что она ориентирована прежде всего на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его физических возможностей в условиях Крайнего Севера.

Возраст, на который рассчитана данная общеразвивающая программа 10-17 лет.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы «ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ» - 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией школы. Продолжительность одного академического часа 45 минут. Недельная нагрузка – 3 часа. Занятия распределены на 39 календарных недель. Программа рассчитана на 117 часов.

Наполняемость группы

Минимальная наполняемость группы 8 человек.

Максимальная наполняемость группы 10 человек.

Формы организации занятия: групповые, фронтальные, работа по индивидуальным планам дома (осуществляется в период болезни, отпуска, командировки тренера-преподавателя или самого обучающегося).

Формы проведения занятий: теоретическое занятие, учебно-тренировочное занятие, занятие по индивидуальному плану дома (на период болезни, отпуска или командировки тренера-преподавателя, или самого обучающегося), контрольное тестирование.

Язык обучения. Обучение по программе ведется на русском языке.

Форма обучения - очная.

Ожидаемые результаты освоения образовательной программы:

Предметные результаты:

- обучающиеся будут иметь общее представление о физической культуре, ее роли в укреплении здоровья;
- обучающиеся будут иметь общее представление о физическом развитии и физической подготовленности;
- обучающиеся будут знать:
 - историю вида спорта «фитнес-аэробика»;
 - терминологию дисциплина «аэробика»;
 - терминологию дисциплина «степ-аэробика»;

- обучающиеся научатся:
- выполнять тестовые упражнения текущих и контрольных нормативов по ОФП и СФП;

- выполнять базовые шаги «аэробики», «степ-аэробики»;
- выполнять прыжковые элементы аэробики хай-импакт;
- выполнять движения под мышечным контролем;

Личностные результаты:

- у обучающихся будут сформированы:
- устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- потребность общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- уверенность в себе и своих силах, спортивный характер;
- умение проявлять лидерские качества в коллективе (группе);
- стремление к достижению высоких спортивных результатов;

Способы определения результативности.

- **Опрос.** Оценивание полученных знаний.
- **Педагогическое наблюдение.** Активность на занятиях, заинтересованность в получении новых знаний и умений, коммуникативные и творческие способности.
- **Педагогический анализ.** Диагностирование обучающихся по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков.
- **Тестирование.** Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой в соответствии со своей возрастной группой.
- **Педагогический мониторинг.** Отслеживания результативности личностного прироста показателей контрольных нормативов.
- **Соревнования.** Личное первенство по ОФП среди обучающихся ДЮСШ.

В течение года по программе проводится четыре вида контроля:

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Первичный контроль		
Сентябрь	Определение уровня физической подготовленности обучающихся	Опрос, тестирование, анкетирование.
Текущий контроль		
В течение учебного года	Отслеживать развитие двигательных качеств обучающихся. Определение степени освоения теоретических знаний по виду спорта «фитнес-аэробика». Контроль за своевременным прохождением медицинского осмотра.	Опрос, педагогическое наблюдение, педагогический анализ, самостоятельная работа.
Промежуточный контроль		
Вторая половина декабря	Определение степени усвоения знаний о понятии	Опрос, тестирование, анкетирование.

	«ЗОЖ». Выявление динамики общих и специальных физических качеств обучающихся.	
Итоговый контроль		
Май	Оценить уровень и качество освоения теоретических знаний о понятиях «ЗОЖ», а также по виду спорта «фитнес-аэробика». Отслеживания результативности личностных показателей прироста показателей контрольных нормативов.	Опрос, тестирование, соревнования.

Формами оценки качества реализации программы являются

1. Опрос
2. Тестирование
3. Соревнование

Порядок приема на обучение по общеразвивающей программе

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 от родителя (законного представителя).

3. Зачисление на данную программу проводится свободно, без конкурсного отбора.

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;

Решение о зачислении оформляется приказом директора Учреждения.

Порядок отчисления обучающихся

1. В связи с получением образования (завершением обучения).

2. На основании заявления одного из родителей (законного представителя).

3. Решение об отчислении оформляется приказом директора Учреждения.

Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях: по инициативе обучающегося и родителей (законного представителя) несовершеннолетнего; в случае перевода обучающегося для продолжения освоения программы в другую образовательную организацию, осуществляющую образовательную деятельность.

Решение об отчислении оформляется приказом директора Учреждения.

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.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации / контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	Анкетирование (вопрос/ответ)
2.	Общая физическая подготовка	55	Сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	50	Сдача контрольных нормативов
4.	Аттестация	6	Тестирование
5.	Всего часов за 39 недели	117	

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<i>Вводное занятие.</i>	1	1	-	
2	<i>История развития фитнес-аэробики</i>	1	1	-	опрос
3	<i>Влияние физических упражнений на организм обучающихся</i>	1	1	-	опрос
4	<i>Медицинский контроль. Самоконтроль.</i>	1	1	-	опрос
5	<i>Гигиенические знания и навыки в условиях Крайнего Севера.</i>	1	1	-	опрос
6	<i>Виды аэробики, терминология вида спорта «Фитнес-аэробика».</i>	1	1	-	тестирование
7	<p><u>Общая физическая подготовка</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Гимнастические упражнения Строевые упражнения ОРУ без предметов ОРУ с предметами • Легкоатлетические упражнения Разновидности ходьбы Разновидности бега Прыжковые упражнения • Подвижные игры Игры как подготовительная часть Игры гимнастической направленности Игры легкоатлетической направленности Игры – эстафеты 	55	-	55	сдача контрольных нормативов
8	<p><u>Специальная физическая подготовка</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Аэробная подготовка Базовые шаги – «аэробика» Базовые шаги – «степ-аэробика» Прыжковые элементы • Силовая подготовка Партнерные упражнения на укрепление ОДА 	50	-	50	сдача контрольных нормативов

	Упражнения на укрепления «мышечного корсета» Упражнения для развития двигательных качеств Развитие специальной силы Развитие специальной выносливости • Стретчинг				
9	Аттестация КН по ОФП и СФП	6	-	6	тестирование
	Итого часов (в том числе по индивидуальным планам) *	117	6	111	

*по индивидуальным планам работа осуществляется дома в период болезни, отпуска, командировки тренера-преподавателя или самого обучающегося.

Календарный учебный график

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года									Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		0,5	0,5	0,5	0,5	6
2	Общая физическая подготовка	6	6	7	6	6	6	6	6	6	55
3	Специальная физическая подготовка.	3	6	5	6	7	6,5	6,5	6,5	3,5	50
4	Аттестация КН по ОФП и СФП	3								3	6
	Итого часов	13	13	13	13	13	13	13	13	13	117

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В структуру программы входят четыре образовательных раздела:

1. Теоретическая подготовка.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Аттестация

Теоретическая подготовка.

1. Тема - 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».

2. Тема - История развития вида спорта фитнес-аэробики.

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

Фитнес-аэробика в России. Этапы развития фитнес-аэробики.

3. Тема - Влияние физических упражнений на организм обучающегося.

Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.

Правильное дыхание при выполнении физических упражнений.

Влияние физических упражнений на обмен веществ.

4. Тема – Медицинский контроль. Самоконтроль.

Медицинский контроль как обязательное условие в учебно-тренировочном процессе. Значение и содержание самоконтроля при занятиях ФК и С.

Самоконтроль:

- Субъективные показатели: самочувствие, сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1 час), в период интенсивной подготовки к соревнованиям, аппетит, работоспособность.

- Объективные показатели: масса тела, ЧСС.

5. Тема - Гигиенические знания и навыки в условиях Крайнего севера.

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Режим дня и питание спортсмена в условиях полярной ночи. Польза витаминов. Закаливание организма. Значение спортивного массажа и самомассажа. Вредные привычки, влияние их на организм.

6. Тема - Виды аэробики, терминология вида спорта «Фитнес-аэробика».

Характеристика вида спорта «Фитнес-аэробика». Терминология дисциплин «аэробика», «степ-аэробика».

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание учащимися разнообразных двигательных навыков.

Гимнастические упражнения.

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:

- упражнения без предметов индивидуальные и парные;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения с гимнастическими палками;
- упражнения со скакалкой.

Упражнения для мышц туловища и шеи:

- наклоны головы (вперед и в стороны), повороты головы;
- упражнения без предметов и с предметами, в парах;
- 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 сед;
- гимнастический мост, обратный мост, стойки на лопатках;
- перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), кувырок вперед из упора присев, кувырок назад;
- различные сочетания этих движений.

- упражнения на гибкость.
- Упражнения для мышц ног, таза:
 - упражнения без предметов и с предметами, тренажерами;
 - поднимание на носки;
 - сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания;
 - отведения, приведения и махи ногой в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях;
 - выпады, пружинистые покачивания в выпаде;
 - подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.);
 - сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах.
- Упражнения для рук и плечевого пояса.
 - из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа);
 - движения прямыми и согнутыми руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) и в различном темпе;
 - то же во время ходьбы и бега;
 - сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, в различных упорах.

Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гимнастическими палками, гантелями, набивными мячами, бодибаром, утяжелителями (0.5кг).

Легкоатлетические упражнения.

Разновидности ходьбы, с различным положением рук (на поясе, к плечам, в стороны и т.д.), ходьба на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием бедра, широким шагом, в приседе, в полуприседе, спиной вперед.

Разновидности бега, на носках, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег коротким средним и длинным шагом, с ускорением, бег с изменением направления, бег приставными шагами правым/левым боком, челночный бег. Эстафетный бег, бег с препятствиями.

Прыжковые упражнения, прыжки через скакалку, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега, многоскоки (на одной, двух ногах, с ноги на ногу)

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, за спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамье.

Упражнения для развития координации. Различные упражнения на баланс: стойка на цыпочках, стойка на одной ноге «Цапля», «Ласточка» и т.д. Различные вращения вокруг своей оси.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии на гимнастической скамье (степ-платформе). Жонглирование двумя теннисными мячами.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный от 5 минут. В летний период бег по пересечённой местности от 15 мин до 40 мин. Плавание с учетом и без учета времени. Игры на время: пр. «Вышибало» с заданиями.

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 с утяжелителями (0,5 кг).

Подвижные игры.

Включение подвижных игр и эстафет в тренировочный процесс помогает разнообразить учебное занятие. Выступает как средство эмоциональной и физической подготовки, как метод решающий воспитательные задачи.

Игры подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

«Колдуны», «Белые медведи» или «Ловля парами», «Вышибалы», «Салки». Данные игры характерны тем, что все занимающиеся в основном находятся в движении во время игры (минимально время «простоя»), ЧСС у занимающихся от 150 до 190 уд. мин, время проведения игр от 10 до 25 мин.

Подвижные игры гимнастической направленности. «Воробьи и вороны», «Бой петухов», «Совушка», «Змейка» и другие игры в соответствии с возрастом учащихся.

Подвижные игры легкоатлетической направленности. «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Мяч соседу», «Пятнашки», «Рыбак и рыбки», «Третий лишний» и другие игры с соответствием с возрастом учащихся.

Игры-эстафеты классифицируются по различным признакам, позволяющим определенным образом систематизировать и облегчать подбор игровых заданий для учащихся разных возрастов.

1. **По количеству включаемых заданий:** делятся на простые и сложные эстафеты.

Простые эстафеты — включают одно или два несложных задания: ведение мяча, перенос предметов, пролезание в обруч, ползание по скамейке, ходьба с сохранением равновесия, перешагивание и пр.

Сложные эстафеты — включают более двух заданий. С учетом содержания заданий могут выступать как полосы препятствий.

2. **По требованиям к выполняемым заданиям** эстафеты делятся на строго регламентированные и произвольные.

Строго регламентированные эстафеты выполняются заранее утвержденным способом. Педагог во время объяснения заданий игры-эстафеты указывает, каким способом выполняются задания (например, пролезание в обруч, ходьба по веревочке, приставляя пятку к носку, ведение мяча правой рукой и пр.). Такой вариант эффективен при повторении и закреплении упражнений.

Произвольные - в таких эстафетах игровые задания выполняются любым способом, каждый участник выбирает самый рациональный или удобный для себя.

3. По характеру перемещений эстафеты делятся на линейные, встречные и круговые.

Линейные. Участники перемещаются прямолинейно или по цепочке, выстроившись в колонну или в шеренгу. Обучающиеся передвигаются, выполняя игровые задания, до линии поворота, затем бегом возвращаются в свою команду, передают эстафету и встают в конец строя. Игра-эстафета продолжается до тех пор, пока все участники команды выполняют игровые задания.

Во встречных эстафетах участники каждой команды делятся на две равные части и располагаются на противоположных сторонах площадки. По сигналу педагога выполнение игровых заданий начинает один из участников части команды, стоящей за линией старта. Перемещается игрок на противоположную сторону площадки, передает эстафету первому игроку второй части своей команды и встает в конец строя. Игрок, получивший эстафету, передвигается на противоположную сторону площадки. Игра-эстафета может проводиться до тех пор, пока части команд поменяются местами или пока части команд окажутся на своей стороне — в первоначальном построении.

В круговых эстафетах игроки или сами перемещаются по кругу, или построены в круг, или, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону, или передают эстафету по кругу.

4. По способу действий участников эстафеты делятся на индивидуальные и коллективные.

В индивидуальных - все участники по очереди выполняют обусловленные действия: на месте; с продвижением различными способами; с передвижением и дополнительными заданиями.

В коллективных эстафетах участники передвигаются группами: успех решает согласованность действий всех участников команды; используется поочередное движение, сочетаемое с коллективными действиями.

5. Группируются эстафеты и с учетом вида упражнений: гимнастические; легкоатлетические; игровые (бег, прыжки пр.).

Также эстафеты могут быть тематическими (сюжетными) и комическими. Учитывая классификацию подвижных игр и игр-эстафет и их многообразие, педагоги могут решать целый ряд образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств, характерных для «Фитнес-аэробики».

Аэробная подготовка

Основные базовые шаги дисциплины «Аэробика»

	терминология	описание
	March	Марш (на месте, вперед-назад, с

		правой и с левой ноги.
	V-Step	Шаг буквой V
	Open Step	Открытый с добавлением движений рук, с наклоном корпуса
	Curl	Захлест голени назад
	Knee Up	Подъем колена вверх
6	Kick	Подъем ноги вперед
7	Side	Подъем ноги в сторону
8	Step Touch	Приставной шаг
9	Lunge	Отставление ноги в сторону или назад
10	Jumping Jack	Прыжок ноги врозь ноги вместе
11	Grapevine	Шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается)
12	Double Step Touch	Два приставных шага в сторону — шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок
13	Mambo	Шаг пн вперед, шаг лн на месте, шаг пн назад, шаг лн на месте (шаг вперед - с пятки на всю стопу, шаг назад - на носок, пятка на пол не опускается, центр тяжести остается на лн).
14	Chasse mambo front	Ча - ча - ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.
15	Chasse mambo back	Ча- ча - ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.
16	Superman	С правой ноги два прыжка в сторону, левую отводим прямую в сторону

Базовые шаги дисциплины «степ- аэробика» без смены лидирующей ноги
(унилатеральные)

	терминология	описание
1.	Basic Step	Два поочередных шага на платформу, два шага на пол
2.	Basic Up	Два шага на платформу (из положения стоя на полу)
3.	Basic Down	Два шага на пол (из положения стоя на платформе)
4.	V-Step	Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)
5.	A-Step	Из положения стоя на платформе, два шага на пол (ноги врозь), два шага на платформу (ноги вместе)
6.	Mambo	Движение, выполняемое одной ногой на платформу и назад на пол, другая шагает на полу на месте
7.	Pivot	Шаг на степ с поворотом на 180, шаг на пол с

		поворотом на 180 (вторая нога шагает на месте)
8.	Stomp (Mini-Mambo)	Шаг на платформу, шаг на пол
9.	Point-Mambo	Шаг на платформу, два шага на пол, то же с другой ноги
10.	Over	Выполняется из бокового подхода к платформе. Два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу.
11.	Shasse-Over	Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперек) и шаг на полу.
12.	Reverse	Выполняется из бокового подхода к платформе. Шаг на угол платформы вперед одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол возвращением в исходное положение (поворот на 360)
13.	Jazz –square (Step-cross)	Шаг скрестно вперед на платформу, два шага на пол.
14.	Straddle Up	Выполняется из положения платформа между ног. Два шага на платформу, два шага на полу в и.п.
15.	Straddle Down	Выполняется из положения на платформе. Два шага на пол по разные стороны платформы, два шага на платформу в и.п.
16.	Up Up Lunge	Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол.

Базовые шаги степ - аэробики со сменой лидирующей ноги

(билатеральные)

	терминология	описание
1	Tap Up	Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком ступни), два шага на пол
2	Knee Up	Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол
3	Kick	Шаг на платформу, подъем прямой ноги, два шага на пол
4	Curl	Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол
5	Lift side	Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол
6	Back Lift	Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол
7	Sailor Step	Шаг на платформу, захлест голени, второй шаг на платформу, захлест голени, шаг вниз, захлест, два шага

	(шаг моряка)	на пол
8	L-Step	Шаг на угол платформы, подъем колена, шаг в сторону на пол, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол
9	Mini (Little)- Mambo	Шаг на платформу, два шага на пол.
10	Double Stomp	Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол
11	Tango Step	Три шага на платформу (вперед-назад-вперед), два шага на пол
12	Spider	Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол
13	Tripple Stomp	Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол
14	L-Mambo	Шаг на платформу, шаг в сторону на пол (Mambo назад), шаг на платформу, два шага на пол
15	Cha-Cha-Cha	Три быстрых шага (платформа-пол-платформа) на раз и два, два шага на пол
16	Shasse Mambo	Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (Mambo назад)
17	Step Tap	Касание платформы, шаг на пол

Прыжки

Прыжки – наиболее трудный раздел упражнения в «Фитнес-аэробике». Они имеют много разновидностей и выполняются в быстром темпе (на каждый счет, иногда и в синкопированном режиме). Но с точки зрения теории и методики спортивной тренировки они подразделяются на маленькие, средние и большие.

Маленькие прыжки

• прыжки с минимальным отрывом от пола – подскок

- прыжок ноги врозь ноги вместе (Jumping Jack);
 - выпад (Lunge). Он может выполняться в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом является положение выпада вперед. Вес тела переносится на согнутую ногу. Угол в коленном суставе должен быть больше 90°, а голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению. Необходимо пятку опорной ноги держать прижатой к полу.

• прыжки с отрывом рабочей ноги на уровень 25°-30°- 45°

- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед – книзу или в сторону – книзу;
 - Kick вперед на 45°, в сторону на 45°, назад на 45°;
 - толчком одной или двух ног прыжок на одну другую ногу в сторону (вперед, назад).

Средние прыжки

- прыжок с поворотом на 180°, 360° (AIR TURN) — прыжок из полуприседа с двух ног, во время фазы полета тело находится в вертикальном положении, спортсмен

поворачивается на 180°, 360° и больше градусов. Приземление происходит на две ноги через полуприсед;

- подбивной – прыжок с двух ног на две, во время фазы полета происходит подбив рабочей ноги опорной ноги;

- группировка (TUCK JUMP) – вертикальный прыжок с двух ног на две, во время фазы полета ноги согнуты вперед, колени максимально близко к груди. При приземлении ноги вместе;

- прыжком поворот на 180° и группировка (TURN TUCK JUMP) – прыжок точно вверх с поворотом на 180° с группировкой. Спортсмен, находясь в воздухе, при повороте должен показать положение группировки;

- «ЛЯГУШКА» – прыжок вверх с двух ног на две через полуприсед, во время полета ноги сгибаются в «лягушку»;

- «ПРИПЯТКА» – прыжок вверх с двух ног на две с захлестом голени назад во время выполнения фазы полета.

Большие прыжки

- прыжок согнувшись, ноги врозь (STRADDLE) – прыжком ноги врозь, стопы направлены к одноименному плечу, ноги параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Приземление всегда происходит на две ноги на «мягкие колени»;

- шпагат (разножка) (SPLIT) – прыжок в сагиттальный шпагат, ноги полностью выпрямлены, туловище вертикально по отношению пола. Приземление происходит на две ноги через полуприсед;

- фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) – ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении. Приземление происходит на две ноги через полуприсед;

- «прыжок согнувшись» (PIKE) – «щучка», во время прыжка ноги вместе, параллельны полу или выше. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Приземление происходит на две ноги через полуприсед;

- смена положения ног «ножницами» (SCISSORS) – прыжком происходит смена рабочей (маховой) и опорной ноги, в воздухе ноги меняют положение;

- казак (COSSACK) – прыжком ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, (колени) вместе, одна нога прямая и направлена вперед, другая согнута в коленном суставе и направлена вниз. Туловище направлено вперед к прямой ноге. Угол сгибания колена не может быть больше чем 60°. Отталкивание и приземление происходит с двух ног;

- казак с поворотом на 180° (промахом) (TURN COSSACK JUMP) – казак с двух ног с поворотом на 180°;

- хич-кик (HITCH KICK) – махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед – вверх в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в коленном суставе. В полете происходит смена положения ног с помощью маха толчковой ногой.

Силовая подготовка.

Направлена на развитие специальных физических качеств:

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

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 развития прыгучести:

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

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

Упражнения для развития 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.

Упражнения с проявлением гибкости:

- вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTICAL SPLIT) — стоя на одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат, руки касаются пола около опорной ноги, голова туловище и нога располагаются вертикально;
- сагиттальный шпагат (SAGITAL SPLIT) — нога поднята вперед в вертикальный шпагат;
- фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTAL SPLIT) — нога поднята во фронтальный шпагат на 90° или 180°. наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги;
- шпагат лежа на спине (SUPINE SPLIT) — лежа на спине, одна нога поднята вперед-вверх, руки поддерживают поднятую ногу (обе ноги прямые);
- шпагат лежа на спине, перекаат на 360° (SPLIT ROLL) — из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекаат на полу на 360°;
- панкейк (SPLIT THROUGH) (PANCAKE) — из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе;
- «Иллюзион» с опорой руками о пол (ILLUSION) из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад - вверх и делает вертикальный круг на 360°, одновременно делается поворот на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола около опорной ноги, поднятая нога опускается в исходное с положение;
- «Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSION TO SPLIT) — из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад - вверх и делает вертикальный круг на 360°, одновременно делается поворот на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги, поднятая нога опускается вниз - назад и завершается движение положением шпагат на полу;
- поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCE TURN) — поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень Поворот на 360° должен быть выполнен полностью.

Аттестация

1. Формы проведения первичной, промежуточной и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).
2. Порядок проведения аттестации (контрольные нормативы)
3. Периодичность проведения (контрольные нормативы 2 раза в год)
4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки: шкала удовлетворительно, хорошо, отлично).
 - 4.1. Аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ» 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 общеобразовательной общеразвивающей программы «ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ»;
 - нормативы по общей физической и специальной физической подготовке соответственно возрасту обучающихся.
 - 4.3. Порядок проведения первичной аттестации

4.3.1. Для зачисления претендентов на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ», реализуемой в Учреждении, проводится первичная аттестация без бального оценивания умений и навыков обучающихся.

4.3.2. Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке.

4.3.3. Первичная аттестация проводится в начале учебного года. Конкретные сроки аттестации устанавливаются администрацией школы на каждый учебный год.

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

Порядок проведения промежуточной аттестации

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 бального оценивания умений и навыков.

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

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

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 обучающегося;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

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

Порядок проведения итоговой аттестации

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

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

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

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

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.

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 (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).		Сентябрь
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.	Май

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

- в начале учебного года – *первичный контроль* проводится после зачисления на обучение по программе;

- в течение учебного года- *текущий контроль*;
- в середине учебного года - *промежуточная аттестация*;
- в конце реализации образовательной программы - *итоговая аттестация*.

Способы оценки результатов реализации программы.

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<u>Уровень теоретических знаний</u> Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п.	Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний	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	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
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.
<u>Критерии оценивания практических навыков и умений</u>			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или

		учитывает всех нюансов её выполнения	имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность
Алгоритм проведения действия* Действия*- практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеобразовательной программы.	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом получен, но требует серьезной доработки

Оценка уровней усвоения образовательных результатов.

Уровни	Параметры	Показатели
высокий	Теоретические знания	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.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием. Все действия (базовые шаги «аэробики», «степ-аэробики», прыжковые элементы) выполняет правильно, уверенно, под мышечным контролем демонстрирует отличную технику исполнения.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 79-50% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь тренера-преподавателя), достаточно хорошо владеет терминологией вида спорта «фитнес-аэробика», знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Базовые шаги «аэробики», «степ-аэробики», прыжковые элементы выполнены согласно описанию, уверенно, но с незначительными ошибками: показывает хорошую технику исполнения, но не всегда присутствует мышечный контроль.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от ниже 50% содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией; знает название базовых шагов «аэробики», «степ-аэробики», но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	Практические умения и навыки	При выполнении базовых шагов «аэробики», «степ-аэробики», прыжковых элементах были допущены значительные ошибки (нет мышечного контроля, нет координации в согласованности движений рук и ног, не уверенное исполнение).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.

Текущий контроль выполнения техники упражнений «аэробики», «степ-аэробики» проводится в форме наблюдений.

упражнения	Уровень выполнения прыжковых элементов высоко ударной аэробики хай-импакт		
	Низкий	Средний	Высокий
Выполнение отдельного двигательного действия	<p>Упражнение выполнено с нарушением техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> отсутствует точность положений и мышечный контроль при выполнении движений рук, ног и ступней; неправильное приземление после прыжка; нарушение техники исполнения прыжков; нарушение осанки; Отсутствует лёгкость исполнения; 	<p>Упражнение выполнено с небольшими нарушениями техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> не всегда точность положения и выполнение движения с мышечным контролем; неконтролируемое положение стопы во время исполнения прыжка; правильное приземление; небольшое нарушение осанки; нет лёгкости исполнения; 	<p>Технически правильно выполненное упражнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> точность положения и мышечный контроль при выполнении движений рук, ног и ступней; Правильное приземление после прыжка; сохранена осанка, в том числе правильное положение суставов; лёгкость исполнения;

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
	Критерии оценки		удовлетв.	хорошо	отлично
1	Отжимания	10 лет	4	5-12	13
		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	11	12-16	17
		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	60	61-104	105
		11-13 лет	90	91-134	135
		14-16 лет	120	121-164	165
		17 +	140	141-184	185
4	Прыжок в длину с места	10 лет	135	136-149	150
		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	7,3	7,2-6,3	6,2
		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 мажут 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			удовлетв.	хорошо	отлично
Прыжок в высоту с места	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	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	10 лет				
	11-13 лет		зачёт		

	14-16 лет			
	17 лет			
Махи правой и левой ногой	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 1мин	Прыжок в длину с места	Бег 30м
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						

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								
5								
6								
7								
8								
9								

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.								
6.								
7.								
8.								
9.								

По СФП дата _____ (отлично, хорошо, удовлетворительно)

п/н	Фамилия, Имя	Возр аст	Прыжок в высоту	Тест на гибкость	Шпагат			Выполнение махов		Аттестован/ не аттестован
					Правый	Попереч.	Левый	Правый	левый	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

Материально-техническое оснащение

Для проведения занятий используются технические средства обучения:

Аудио и видеоаппаратура (телевизор, DVD проигрыватель, музыкальный центр).

- спортивный зал - 1;
- настенные зеркала – 10;
- гимнастическая стенка – 4;
- гимнастическая скамья – 4;
- гимнастические коврики – 10;
- набивные мячи – 10;
- скакалки – 10;
- степ платформы «РЕЕВОК» 15 см. – 10;
- координационная лестница - 1;
- утяжелители 0,5 кг – 10;
- конусы – 10;
- гимнастические палки – 20;
- секундомер – 1;
- рулетка – 1.

Наглядно-методический материал:

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

Методическое обеспечение программы

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, в процессе которых происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Учебно-тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. Тренировочный процесс подлежит планированию:

ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых тренировочных занятий;

промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

- словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

- наглядные методы: 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов; 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий обучающихся; 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др..

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

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Информационное обеспечение.

Информационное обеспечение для тренера:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №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. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28
5. Барышникова Т. Азбука хореографии, 1999.
6. Годик М.А. Стретчинг / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселёва, 1991.
7. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, 1998.
8. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки, 1990.
9. Летфуллин И.С. Как быстро сесть на шпагат. Суперупражнения, 1998.
10. И. А. Шипилина «Хореография в спорте: учебник для студентов», 2009.
11. Путкисто М. Стретчинг: метод глубокой растяжки, 2003.
12. Розин Е.Ю. Спортивная гимнастика. Программа для детских и юношеских спортивных школ 1983-1990.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Издательский центр «Академия», 2000.
15. Штода М. Л. «Фитнес-аэробика». Примерная программа спортивной подготовки для системы [дополнительного образования](#) детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Г. А. Зайцева, А. И. Шимонин, С. В. Крамина, Е. Ю. Пономарева, Л. А. Смирнова, К. В. Цвиловский, М. Л. Штода. – М.: Федерация «Фитнес-аэробики» России, 2009. – С. 67.
16. Штода М. Л. Физическая подготовленность как основа успешной соревновательной деятельности в «Фитнес-аэробике» М. Л. Штода //
17. Правила вида спорта фитнес-аэробика от «26» января 2022 г.
18. <http://www.citymurmansk.ru>
19. <http://www.dush11narod.ru>

- 20 [http:// www/-Sport@fitness-aerobics.ru](http://www/-Sport@fitness-aerobics.ru)
- 21 <http://www.edu.murmansk.ru>
- 22 <http://minobr.gov-murman.ru>
- 23 edco@gov-murman.ru

Информационное обеспечение для обучающихся:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии, 1999.
2. Годик М.А. Стретчинг / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселёва, 1991.
3. Ежи Талага Энциклопедия физических упражнений, 1998.
4. Летфуллин И.С. Как быстро сесть на шпагат. Суперупражнения, 1998.
5. Организационные собрания группы. Проведение бесед.
6. Путкисто М. Стретчинг: метод глубокой растяжки, 2003.
7. <http://www.dush11narod.ru>
8. [http:// www/-Sport@fitness-aerobics.ru](http://www/-Sport@fitness-aerobics.ru)

Информационное обеспечение для родителей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №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»;
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Родительские собрания.
7. <http://www.citymurmansk.ru>
8. <http://www.dush11narod.ru>
9. [http:// www/-Sport@fitness-aerobics.ru](http://www/-Sport@fitness-aerobics.ru)
10. [http:// www.edu.murmansk.ru](http://www.edu.murmansk.ru)
11. <http://minobr.gov-murman.ru>