

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

«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»
Дисциплины «аэробика», «степ-аэробика»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возрастная адресация: 10-14 лет
Срок реализации: 4 год

Разработчик программы:
Попенко Галина Витальевна,
директор
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 11;
Лупандина Ольга Фульгиновна,
тренер-преподаватель
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

Мурманск
2022.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес аэробика» разработана в соответствии со следующими нормативными 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 молодежи»
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» 10-14 лет дисциплины «аэробика», «степ-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	Лупандина Ольга Фульгиновна, тренер-преподаватель МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11 Попенко Г.В., директор МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11
Аннотация	Программа направлена на привлечение детей 10-14 лет к систематическим занятиям спортом, восполняет недостаток двигательной активности, содействует укреплению здоровья, гармоничному физическому развитию, формирует сознание к здоровому образу жизни. Освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и физическому совершенствованию. обучающиеся получат объём знаний умений и навыков, обусловленных требованиями развития дисциплины «аэробика» и «степ-аэробика». Смогут выполнить

	спортивные разряды ЕВСК.
Год разработки программы	2022 г.
Кем и когда утверждена программа	Приказом директора № 66 от 24.05.2022
Программа принята в новой редакции	Принята решением тренерского Совета Протокол № 05 от 24.05.2022 г.
Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Форма обучения по программе	Очная
Вид программы по уровню организации деятельности учащихся	Групповая деятельность
Вид программы по уровню освоения содержания программы	Продвинутый уровень
Вид программы по признаку возрастного предназначения	Для среднего школьного возраста
Охват детей по возрастам	10-14 лет
Срок реализации программы	4 года
Степень реализации программы	Программа реализуется в полном объеме
Финансирование программы	Реализуется в рамках субсидий на выполнение муниципального задания

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию образовательной работы.

В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Особенности организации учебно-тренировочных занятий, календаря спортивно - массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы могут вносить коррективы в данную Программу.

Характеристика вида спорта. 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). Соревнования по фитнес-аэробике проводятся в спортивных дисциплинах, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта: «Аэробика», «Степ-аэробика», «Аэробика (5 человек)».

В спортивной дисциплине «аэробика» и «степ-аэробика» соревнуются группы в количестве 6-7 человек (+0-2 запасные участники).

В спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)» соревнуются группы по 5 человек (+0-2 запасные участники).

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность: реализация данной программы способствует привлечению детей и подростков к систематическим занятиям спортом, восполняет недостаток двигательной активности, содействует укреплению здоровья, гармоничному развитию и формированию красивой осанки, морально-волевых качеств, привычки к здоровому образу жизни. Освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и физическому совершенствованию.

Новизна: благодаря систематическим занятиям фитнес-аэробикой, обучающиеся получают объём знаний умений и навыков, обусловленных требованиями развития дисциплины «аэробика» и «степ-аэробика».

В данной программе представлен особый, более широкий комплексный подход к реализации цели и задач обучения. Представлен переход от общефизической подготовки к специализированной подготовке.

Цель: привлечение детей к занятиям спортом и создание условий для гармоничного развития личности посредством обучения по виду спорта фитнес-аэробика, раскрытие потенциала ребёнка в области физической культуры, формирование у обучающихся устойчивого двигательного навыка выполнения сложно-координационных движений аэробики и степ-аэробики, подготовка команд для участия в соревнованиях по фитнес-аэробике.

Задачи:

Научить:

1. Истории, терминологии, правилам дисциплины «аэробика» и «степ-аэробика».
2. Технике исполнения сложно-технических движений аэробики и степ-аэробики, их вариаций в соревновательных программах.
3. Правильно самостоятельно подбирать и выполнять физические упражнения и контролировать уровень нагрузки.

Развивать:

1. Общие и специальные физические качества обучающихся.
2. Артистические, эмоциональные качества.
3. Навыки самостоятельной двигательной деятельности.

Воспитывать:

1. Устойчивую мотивацию потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Дисциплинированность, аккуратность, вежливость.
3. Нравственные качества по отношению к окружающим, коммуникабельность.
4. Культуру спортивного поведения.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих, является: планирование учебно-тренировочной нагрузки с учетом возраста занимающихся.

Возраст обучающихся: 10-14 лет.

Сроки реализации программы: Один год обучения рассчитан на 39 учебных недель- 351 час. Общий объём часов за 4 года составляет 1404 часов.

Режим занятий: Занятия проводятся в соответствии с расписанием, установленным администрацией ДЮСШ №11. Недельная нагрузка по программе 9 часов, продолжительность одного академического часа 45 минут.

Количество учащихся в группе – 12-15 человек.

Формы организации занятия:

1. Групповая;
2. Обучение по индивидуальным планам.
3. Обучение в дистанционном формате при особых обстоятельствах.

Формы проведения занятий: Теоретическое занятие, практическое занятие, занятие по индивидуальному плану, контрольное тестирование, соревнование.

Язык обучения. Обучение по программе ведется на русском языке

Форма обучения - очная.

Ожидаемые результаты освоения образовательной программы.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

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

Обучающиеся научатся:

1. Научатся выполнять сложно-технические, сложно-координационные упражнения аэробики и их вариации в соревновательных программах;
2. Научатся выполнять сложно-технические, сложно-координационные упражнения со степ-платформой и их вариации в соревновательных программах;
3. Сохранять мышечный контроль при выполнении сложно-технических, сложно-координационных упражнений;
4. 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:

1. Будут участвовать в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
2. Овладеют широким спектром двигательных действий и физических упражнений оздоровительной физической культуры, научатся активно их использовать в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Научатся планировать последовательность действий для достижения поставленной цели;
2. Научатся оценивать качество и уровень освоения материала;
3. Научатся применять волевую саморегуляцию для достижения поставленной цели.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Научатся выполнять совместную коллективную деятельность;

2. Научаться выражать эмоциональное состояние с помощью энергетике движений во время выполнения упражнений;
3. Научаться проявлять лидерские качества в коллективе.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Сформируется устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Будут стремиться к достижению высоких спортивных результатов.

**Ожидаемые результаты
по окончании первого года обучения**

Предметные

Обучающиеся будут иметь представление о:

- развитии физической культуры и спорта в России,
- влиянии физкультуры и спорта на укрепление здоровья в условиях Крайнего Севера,

знать:

- правила:
 - безопасного поведения во время учебных занятиях,
 - составления комплекса упражнений для утренней гимнастики,
 - пользования спортивным инвентарем и оборудованием в спортивном зале,
 - личной гигиены, закаливания организма и правила питания,
 - оказания первой доврачебной помощи при травмах (ссадины, ушибы, растяжения),
- понятия: «фитнес аэробика», дисциплина «аэробика», дисциплина «степ-аэробика», «физическая культура», «общая и специальная физическая подготовка»,
- требования для присвоения спортивных разрядов в категории «кадеты»,
- гигиенические требования к форме для занятий, обуви,
- комплекс упражнений по ОФП и СФП для данного возраста,
- контрольные нормативы ОФП и СФП для данного возраста,
- виды строевых приёмов: построения в колонну, в шеренгу, перестроения, повороты на месте и в движении,
- классификация и терминология базовых шагов аэробики и степ-аэробики,
- основы музыкального сопровождения,
- оборудование и инвентарь, применяемый на занятии.

уметь:

- соблюдать правила безопасного поведения во время учебных занятий,
- соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к форме для занятий и обуви,
- составлять комплекс упражнений для утренней гимнастики,
- соблюдать правила закаливания и питания,
- соблюдать правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием в спортивном зале,
- выполнять упражнения:
 - в строю на месте и в движении, упражнения для мышц рук, ног, плечевого пояса, туловища и шеи, гимнастические и легкоатлетические упражнения,

- на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данного возраста),
- применять приемы оказания первой доврачебной помощи при травмах (ссадины, ушибы, растяжения),
- выполнять комплексы ОФП и СФП (в соответствии с программой обучения),
- применять специальную терминологию вида спорта (в соответствии с программой обучения).

Ожидаемые результаты по окончании второго года обучения

Предметные

Обучающиеся будут иметь представление о:

- развитии фитнес аэробики в России,
- классификации спортивных дисциплин фитнес аэробики,
- Всероссийской и региональной федерации фитнес-аэробики

знать:

- понятия: «низкоударная» и «высокоударная» аэробика,
- правила соблюдения режима дня, его значение в жизнедеятельности человека - влияние отдыха и сна на физическую работоспособность спортсмена.
- причины возникновения травм, способы оказания первой доврачебной помощи при кровотечениях,
- виды тренировок и их значение,
- контрольные нормативы ОФП и СФП для данного возраста;
- права и обязанности участников соревнований по фитнес аэробике,
- объективные данные самоконтроля,
- специальную терминологию вида спорта (в соответствии с программой обучения),
- комплекс упражнений, необходимый для разминки.

уметь

- делать краткое сообщение об истории развития фитнес аэробики в России,
- оказывать первую доврачебную помощь при кровотечениях,
- выполнять контрольные нормативы ОФП и СФП для данного возраста;
- соблюдать правила соревнований по фитнес аэробике,
- выполнять двигательные действия в условиях сбивающего фактора,
- выполнять комплекс упражнений, необходимых для разминки,
- применять специальную терминологию (в соответствии с программой обучения).

Ожидаемые результаты по окончании третьего года обучения

Предметные

Обучающиеся будут знать:

- историю развития фитнес аэробике Мурманской области,
- способы оказания первой доврачебной помощи при вывихах и переломах,
- комплекс упражнений по ОФП и СФП для данного возраста,

- знать различные способы повышения сложности и интенсивности соревновательных программ,
- правила оценки дисциплин «Аэробика», «Степ-аэробика», систему начисления оценок и сбавок за ошибки,
- принцип режима питания и питьевого режима спортсменов,
- понятие о тренировочной нагрузке,
- контрольные нормативы ОФП и СФП (в соответствии с программой),
- специальную терминологию (в соответствии с программой)

уметь:

- делать краткое сообщение об истории развития фитнес аэробики в Мурманской области,
- оказывать первую доврачебную помощь при вывихах и переломах,
- применять различные способы повышения сложности и интенсивности соревновательных программ,
- выполнять:
 - комплекс упражнений по ОФП и СФП для данного возраста,
 - комплекс упражнений, характерных для заключительной части занятия,
 - контрольные нормативы ОФП и СФП (в соответствии с программой).

**Ожидаемые результаты
по окончании четвёртого года обучения**

Предметные

Обучающиеся будут знать:

- тенденции и перспективы развития вида спорта фитнес-аэробика в Мурманской области, в России и в Море,
- влияние вредных привычек на организм спортсмена: курение, алкоголь, наркотики,
- комплекс упражнений по ОФП и СФП для данного возраста,
- различные способы повышения сложности и интенсивности соревновательных программ,
- критерии утомления и переутомления в тренировочном процессе,
- медико-биологические средства восстановления спортсмена,
- основы общероссийских и международных антидопинговых правил,
- принцип режима питания и питьевой режима спортсмена,
- принцип планирования подготовки к основным соревнованиям согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).,
- контрольные нормативы ОФП и СФП (в соответствии с программой),
- специальную терминологию (в соответствии с программой)

уметь:

- подбирать комплексы мероприятий по профилактике вредных привычек,
- применять различные способы повышения сложности и интенсивности соревновательных программ,
- составлять индивидуальный план для самостоятельной подготовки в летний период,

- проходить тестирование на сайте РУСАДА,
- выполнять:
 - комплекс упражнений по ОФП и СФП для данного возраста,
 - приёмы самомассажа.
 - контрольные нормативы ОФП и СФП (в соответствии с программой).

Способы определения результативности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

Формы оценки качества реализации программы

Диагностика:

Первичная, текущая, промежуточная и итоговая аттестация в форме выполнения контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Мониторинг

Анкетирование, тестирование

Диагностические беседы

Соревновательная деятельность, участие в спортивно-массовых мероприятиях

Выполнение норм ЕВСК

Порядок приема на обучение по общеразвивающей программе «Фитнес аэробика».

Зачисление на обучение по программе осуществляется с 1 сентября текущего года, а также в течение всего календарного года на свободные или освободившиеся места.

Прием осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) или личного заявления обучающегося при достижении им возраста 14 лет.

Зачисляются на данную программу претенденты, прошедшие обучение в ДЮСШ №11 по дополнительной общеразвивающей программе «БАЗОВАЯ АЭРОБИКА» или «БАЗОВАЯ АЭРОБИКА +». Также могут быть зачислены претенденты на обучение, имеющие ранее спортивный опыт или стаж занятий в смежных видах деятельности.

Зачисление на обучение по программе осуществляется при наличии медицинской справки.

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, на основании результатов промежуточной аттестации (выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки) и требований программы для текущего года обучения в соответствии с возрастом обучающегося.

Повторное обучение обучающихся

Повторное обучение в ДЮСШ № 11 допускается в порядке исключения в отдельных случаях при условии, если обучающиеся находятся на границе возрастных категорий в соответствии с правилами соревнований по фитнес-аэробике и при этом входят в состав действующих команд дисциплин «аэробика», «степ-аэробика» или «аэробика 5 человек» (приложение 1, «Возрастные требования»). Повторное обучение допускается не более одного раза за весь период обучения по данной программе.

Повторное обучение таких учащихся осуществляется приказом директора ДЮСШ №11 на основании решения тренерского совета школы

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.

1. Учебный план

Ежегодное планирование занятий по фитнес-аэробике осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения:
 - групповых тренировочных занятий;
 - промежуточной и итоговой аттестации занимающихся;
 - участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.
- ежемесячное планирование.

С учетом специфики вида спорта фитнес-аэробика определяются следующие особенности работы:

1. Формирование (комплектование) групп осуществляется в соответствии с возрастными требованиями, указанными в правилах соревнований (*приложение 1*).

Порядок формирования групп по фитнес-аэробике определяется ДЮСШ №11 самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. Планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями.
3. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по фитнес-аэробике осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.
4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач обучения.
5. Для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают контрольные нормативы промежуточной аттестации, по результатам которой осуществляется перевод занимающихся на следующий год обучения. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у занимающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Учебный план

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА», ДИСЦИПЛИНЫ «АЭРОБИКА», «СТЕП-АЭРОБИКА»

Таблица 2

<i>Разделы</i>	<i>Количество часов по годам 10-14 лет</i>				<i>Формы аттестации/контроля</i>
	<i>1год 10-11лет</i>	<i>2год 11-12 лет</i>	<i>3год 12-13лет</i>	<i>4год 13-14лет</i>	
Теория	22	24	28	30	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Общая физическая подготовка	128	122	118	114	сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	119	115	109	105	сдача контрольных нормативов
Техническая подготовка	50	56	60	64	Наблюдение
Работа в зоне соревновательной активности	26	28	30	32	Участие в соревнованиях. Выполнение норм ЕВСК.
Аттестация	6	6	6	6	Тестирование
Всего часов за 39 недели	351	351	351	351	

Календарный учебный график

1 года обучения на 39 недель (из расчета 9 часов в неделю) на 2022-2023 учебный год

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		
1.	Теоретическая подготовка	3	3	2	2	1	2	3	3	2	1	22	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
2.	Общая физическая подготовка	15	14	13	14	12	13	13	14	10	10	128	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	10	13	13	14	11	13	12	14	10	9	119	Сдача контрольных нормативов по СФП
4.	Техническая подготовка	5	6	5	6	4	5	5	5	5	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	39	39	36	39	30	36	36	39	33	24	351	

Календарный учебный график

2 года обучения на 39 недель (из расчета 9 часов в неделю) на 2022-2023 учебный год

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		
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	1	2	3	3	2	1	24	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
2.	Общая физическая подготовка	14	14	13	14	11	12	12	13	11	9	122	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	10	13	11	13	11	13	11	14	10	9	115	Сдача контрольных нормативов по СФП
4.	Техническая подготовка	6	6	6	6	4	6	6	6	4	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	Промежуточная
7.	Итого часов	39	39	36	39	30	36	36	39	33	24	351	

Календарный учебный график

3 года обучения на 39 недель (из расчета 9 часов в неделю) на 2022-2023 учебный год

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		
1.	Теоретическая подготовка	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	28	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
2.	Общая физическая подготовка	14	13	12	13	10	12	12	13	11	8	118	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	9	13	11	13	10	11	11	13	9	9	109	Сдача контрольных нормативов по СФП
4.	Техническая подготовка	6	7	6	7	5	6	6	7	5	5	60	Текущий контроль в процессе занятий
5.	Работа в зоне соревновательной активности	3	3	4	3	3	4	4	3	3		30	Соревновательная деятельность. Выполнение норм ЕВСК.
6.	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	3								3		6	Промежуточная
7.	Итого часов	39	39	36	39	30	36	36	39	33	24	351	

Календарный учебный график

4 года обучения на 39 недель (из расчета 9 часов в неделю) на 2022-2023 учебный год

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		
1.	Теоретическая подготовка	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	30	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
2.	Общая физическая подготовка	13	13	12	13	10	11	11	13	10	8	114	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	9	12	10	11	10	12	11	13	9	8	105	Сдача контрольных нормативов по СФП
4.	Техническая подготовка	7	7	7	8	5	6	7	7	5	5	64	Текущий контроль в процессе занятий
5.	Работа в зоне соревновательной активности	3	4	4	4	3	4	4	3	3		32	Соревновательная деятельность. Выполнение норм ЕВСК.
6.	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	3								3		6	Промежуточная, итоговая
7.	Итого часов	39	39	36	39	30	36	36	39	33	24	351	

Учебно-тематическое планирование 1 года обучения (10-11 лет)

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		
3	Гигиенические знания и навыки.	4	2	2	опрос
4	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2	2		
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	4	2	2	опрос
6	Общая характеристика спортивной тренировки.	2	1	1	опрос
7	Правила соревнований по фитнес -аэробике.	4	2	2	опрос
	Заключительное занятие в конце учебного года.	2	2		
8	Общая физическая подготовка: <i>Строевые приёмы</i> <i>Гимнастические упражнения</i> <i>Л/атлетические упражнения</i> <i>Подвижные игры и эстафеты</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Упражнения для развития двигательных качеств</i>	128	2	126	сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: <i>Развитие специальной силы</i> <i>Развитие быстроты</i> <i>Развитие прыгучести</i> <i>Развитие равновесия</i> <i>Развитие специальной выносливости</i> Стретчинг	119	2	117	сдача контрольных нормативов
10	Техническая подготовка: <i>Основы техники дисциплины «аэробика».</i> <i>Основы техники дисциплины «степ-аэробика».</i> <i>Упражнения в комбинации</i> <i>Соревновательные программы</i>	50	2	48	наблюдение
11	Работа в зоне соревновательной активности	26	1	25	Результаты соревнований
12	Аттестация <i>КН по ОФП и СФП</i>	6		6	
	Итого	351	22	329	

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.

Понятие о физической культуре и спорте. 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 – 2 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 - 1 часа.

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

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

Практика - 1 час.

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 присвоения спортивных разрядов в категории «кадеты». 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 – 126 часов.

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 – 117 часов.

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

Разучивание и выполнение связок шагов аэробики и степ- 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 дисциплин «аэробика» и «степ-аэробика»: терминология базовых шагов, понятия: вертикальные уровни, осанка, стили движений лоу-импакт (низкоударные) и хай-импакт (высокоударные), перемещения, перестроения, поддержки, аэробные связки шагов. Разрешённые и запрещённые упражнения в фитнес аэробике

Основные ошибки в технике исполнения.

Практика - 48 часов.

Разучивание и выполнение техники шагов дисциплины «аэробика».

Разучивание и выполнение техники шагов дисциплины «степ аэробика».

Разучивание и выполнение: связки аэробных шагов на месте и в движении, упражнения в партере на 8 счётов, амплитудные прыжки, простые поддержки.

Постановка, разучивание и выполнение соревновательной программы аэробики и степ-аэробики.

Основные ошибки в технике исполнения и их исправление.

Работа в зоне соревновательной активности.

Теория – 2 часа.

Предсоревновательный и соревновательный периоды, их значение.

Способы подготовки к соревнованиям.

Практика –18 часов.

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

Участие в соревнованиях по фитнес аэробике муниципального и регионального значения в возрастной категории «Кадеты 11-13 лет»

Аттестация.

Теория – 1 час.

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

Практика – 6 часов.

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.

Заключительное занятие в конце учебного года.

Теория – 2 часа. Подведение итогов учебного года. Задание на время летних каникул.

Учебно-тематическое планирование 2 года обучения (11-12 лет)

Таблица 8

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		
2	История развития и современное состояние вида спорта фитнес-аэробика.	2	2		опрос
3	Гигиенические знания и навыки.	4	2	2	опрос
4	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2	2		опрос
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
	Заключительное занятие в конце учебного года.	2	2		
8	Общая физическая подготовка: <i>Строевые упражнения</i> <i>Гимнастические упражнения</i> <i>Л/атлетические упражнения</i> <i>Подвижные игры</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Упражнения для развития двигательных качеств</i>	122	2	120	сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка: Аэробная подготовка Силовая подготовка: <i>Развитие специальной силы</i> <i>Развитие быстроты</i> <i>Развитие прыгучести</i> <i>Развитие равновесия</i> <i>Развитие специальной выносливости</i> Стретчинг	115	2	113	сдача контрольных нормативов
10	Техническая подготовка: <i>Упражнения дисциплины «аэробика»</i> <i>Упражнения дисциплины «степ-аэробика»</i> <i>Упражнения в комбинации</i> <i>Соревновательные программы</i>	56	2	54	наблюдение
11	Работа в зоне соревновательной активности	28	1	27	Результаты соревнований
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	6	1	5	
	Итого	351	24	327	

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 – 2 часа.

История развития фитнес аэробики в России. Спортивные дисциплины фитнес аэробики.

Всероссийская и региональная федерация фитнес-аэробики.

Просмотр видеозаписей показательных выступлений по фитнес 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 – 2 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 – 2 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 – 122 часа.

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 – 113 часов.

Промежуточная диагностика (сдача контрольных нормативов по СФП).

Разучивание и выполнение связок шагов аэробики и степ- 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 дисциплин «аэробика» и «степ-аэробика»: вариативность шагов, повышение их интенсивности и сложности.

Основные ошибки в технике исполнения

Практика – 54 часа.

Закрепление техники выполнения базовых шагов аэробики, повышение интенсивности и сложности. Постановка, разучивание и выполнение соревновательной программы аэробики: перемещений по площадке на 8-12 счётов, построение фигур и смена мест между участниками на 4 счёта.

Закрепление техники выполнения базовых шагов степ-аэробики, повышение интенсивности и сложности. Постановка, разучивание и выполнение соревновательной программы степ-аэробики. Изучение и выполнение не сложных маховых упражнений, прыжки с пола на степ - с двух ног на две и с двух на одну.

Основные ошибки в технике исполнения и их исправление.

Работа в зоне соревновательной активности.

Теория – 1 час.

Сбивающие факторы как тактический приём подготовки к соревнованиям.

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 категории «Кадеты 11-13 лет».

Аттестация.

Теория – 1 час.

Аттестационный зачет: опрос по пройденным темам, знание специальной терминологии

Практика – 5 часов.

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.

Заключительное занятие в конце учебного года.

Теория – 2 часа.

Подведение итогов учебного года. Задание на время летних каникул.

Учебно-тематическое планирование 3 года обучения (12-13 лет)

Таблица 9

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	История развития и современное состояние вида спорта фитнес-аэробика	3	3		опрос
3	Гигиенические знания и навыки.	4	2	2	опрос
4	Физическая культура - 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
	Заключительное занятие в конце учебного года.	2	2		
8	Общая физическая подготовка: <i>Строевые упражнения</i> <i>Гимнастические упражнения</i> <i>Л/атлетические упражнения</i> <i>Подвижные игры</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Упражнения для развития двигательных качеств</i>	118	2	116	сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка: <i>Аэробная подготовка</i> Силовая подготовка: <i>Развитие специальной силы</i> <i>Развитие быстроты</i> <i>Развитие прыгучести</i> <i>Развитие равновесия</i> <i>Развитие специальной выносливости</i> Стретчинг	114	2	112	сдача контрольных нормативов
10	Техническая подготовка: <i>Упражнения дисциплины «аэробика»</i> <i>Упражнения дисциплины «степ-аэробика»</i> <i>Упражнения в комбинации</i> <i>Соревновательные программы</i>	60	2	58	наблюдение
11	Работа в зоне соревновательной активности	30	1	29	Результаты соревнований
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	6	1	5	
	Итого	351	28	323	

Содержание программы 3 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 Мурманской области. Анализ результатов спортсменов МО на Всероссийских и Международных соревнованиях по фитнес аэробике. Просмотр видеозаписей показательных выступлений и соревнований по фитнес аэробике.

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 в соответствии с двигательным режимом.

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 – 3 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 – 2 часа.

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

Тема № 6. Общая характеристика спортивной тренировки.

Теория – 2 часа.

Планирование тренировочных занятий. Занятия комплексной направленности, их разновидности.

Практика – 2 часа.

Изучение и выполнение построения тренировки: подбор и выполнение физических упражнений, характерных для заключительной части занятия.

Тема № 7. Правила соревнований по фитнес аэробике.

Теория –2 часа.

Критерии оценки дисциплин «Аэробика», «Степ-аэробика». Бальная система оценки, сбавки в оценке при ошибках.

Практика – 2 часа.

Посещение соревнований по фитнес аэробике. Анализ выступления команд.

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 – 116 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, прыжки через гимнастическую скамейку (степ-платформу) на месте, 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 – 112 часов.)

Промежуточная диагностика (сдача контрольных нормативов по СФП).

Разучивание и выполнение связок шагов аэробики и степ- аэробики на 32-64 счётов.

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 дисциплин «аэробика» и «степ-аэробика»: вариативность шагов, повышение их интенсивности и сложности.

Практика – 58 часов.

Совершенствование техники выполнения сложно-координационных шагов аэробики, дальнейшее повышение интенсивности. Постановка, разучивание и выполнение соревновательной программы аэробики: перемещений по площадке на 4-8 счётов, построение фигур и смена мест между участниками на 4 счёта. Поддержки и взаимодействия.

Совершенствование техники выполнения сложно-координационных шагов степ-аэробики, дальнейшее повышение интенсивности. Постановка, разучивание и выполнение соревновательной программы степ-аэробики. Изучение и выполнение сложных маховых упражнений, прыжки с пола на степ - с одной ноги на две и с одной на одну.

Работа в зоне соревновательной активности.

Теория – 1 часа.

Психологические особенности вида спорта фитнес аэробики.

Практика – 29 часов.

Приёмы психологической подготовки к тренировкам.

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

Участие в муниципальных, региональных, федеральных, всероссийских соревнованиях по фитнес аэробике в категории «Кадеты 11-13 лет».

Аттестация.

Теория – 1 час.

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

Практика – 5 часов.

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.

Заключительное занятие в конце учебного года.

Теория – 2 часа.

Подведение итогов учебного года. Задание на время летних каникул.

Учебно-тематическое планирование 4 года обучения (13-14лет)

Таблица 10

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	История развития и современное состояние вида спорта фитнес-аэробика.	3	3		опрос
3	Гигиенические знания и навыки.	4	2	2	опрос
4	Физическая культура - 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.	6	2	4	опрос
	Заключительное занятие в конце учебного года.	2	2		
8	Общая физическая подготовка: <i>Строевые упражнения</i> <i>Гимнастические упражнения</i> <i>Л/атлетические упражнения</i> <i>Подвижные игры</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Упражнения для развития двигательных качеств</i>	114	2	112	сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка: Аэробная подготовка Силовая подготовка: <i>Развитие специальной силы</i> <i>Развитие быстроты</i> <i>Развитие прыгучести</i> <i>Развитие равновесия</i> <i>Развитие специальной выносливости</i> Стретчинг	105	2	103	сдача контрольных нормативов
10	Техническая подготовка: <i>Упражнения дисциплины «аэробика»</i> <i>Упражнения дисциплины «степ-аэробика»</i> <i>Упражнения в комбинации</i> <i>Соревновательные программы</i>	64	2	62	наблюдение
11	Работа в зоне соревновательной активности	32	2	30	Результаты соревнований
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	6	2	4	
	Итого	351	30	321	

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 – 3 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 – 2 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 – 2 часа.

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Практика – 4 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 – 116 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 направленности 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 – 112 часов.

Итоговая диагностика (сдача контрольных нормативов по СФП).

Разучивание и выполнение связок шагов аэробики и степ-аэробики на 64 счётов 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 дисциплин «аэробика» и «степ-аэробика»: вариативность шагов, повышение их интенсивности и сложности.

Практика – 58 часов.

Дальнейшее совершенствование техники выполнения сложно-координационных шагов *аэробики* и повышение интенсивности. Постановка, разучивание и выполнение соревновательной программы аэробики: быстрая смена положений в вертикальных уровнях и пространстве, максимальное использование площадки, построение фигур и смена мест между участниками на 2-4 счёта. Повышение сложности поддержек и взаимодействий.

Увеличение сложности: движений ног (включая движение ступней), отражающих аэробику хай-импакт (высокоударной аэробики); работы линий рук; сложность и скорость перестроений, не искажающих правильную технику работы ног; противоположные планы (в движениях рук, ног, в движениях участников команды).

Дальнейшее совершенствование техники выполнения сложно-координационных шагов *степ-аэробики* и повышение интенсивности. Постановка, разучивание и выполнение соревновательной программы степ-аэробики. Увеличение сложности: шагов на степ-платформу, отражающих специфику вида степ-аэробики; работы рук с одновременным с подъемом на степ-платформу; 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 – 4 часа.

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.

Заключительное занятие в конце учебного года.

Теория – 2 часа. Подведение итогов учебного года.

3. Содержание разделов программы

(для всех групп)

3.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Заключается в формировании у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фитнес аэробике. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

Необходимо, чтобы с первых шагов в спорте знания спортсмена опережали практику, служили основой для совершенствования. Знания приобретаются постепенно. Важно, чтобы вместе с физическим развитием обучающихся, ростом их технического мастерства параллельно шло и обучение специальным знаниям. В этом случае к оптимальному возрасту, спортсмен подойдет теоретически подготовленным, способным к грамотной самостоятельной спортивной подготовке.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций на отдельных занятиях и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, специальной, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание. В зависимости от конкретных условий в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

План теоретической подготовки.

1. Вводное занятие.

- Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.
- Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по теме «Охрана жизни и здоровья учащихся в ДЮСШ №11.
- Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по теме «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале»
- Вводный инструктаж «Правила работы с инвентарём и оборудованием в спортивном зале».

2. История развития и современное состояние вида спорта фитнес-аэробика.

- История развития фитнес аэробики в России.
- История развития фитнес- аэробики на международной арене.
- История развития фитнес аэробики в Мурманской области.
- Спортивные дисциплины фитнес аэробики.
- Всероссийская и региональная федерация фитнес-аэробики.
- Анализ результатов спортсменов МО на Всероссийских и Международных соревнованиях по фитнес аэробике.
- Тенденции и перспективы развития вида спорта фитнес-аэробика.

3. Гигиенические знания и навыки.

- Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий.
- Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.
- Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека: режим труда, отдыха, питания, сна.
- Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена.
- Витаминизация в условиях Кольского Заполярья.
- Влияние вредных привычек на организм спортсмена: курение, алкоголь, наркотики.

2. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

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

3. Медицинский контроль и самоконтроль. Профилактика спортивного травматизма.

- Медицинский контроль как обязательное условие при занятии спортом.
- Значение и содержание самоконтроля при занятиях ФК и С.
- Первая медицинская помощь при возникновении травм.
- Объективные данные самоконтроля: вес, пульс и кровяное давление.
- Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.
- Восстановительные мероприятия при занятиях фитнес-аэробикой.

4. Общая характеристика спортивной тренировки.

- Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание.
- Общая и специальная физическая подготовка. Методика развития двигательных качеств.

- Специальная подготовка по виду спорта.
- Физические упражнения: подготовительные, общеразвивающие и специальные.
- Средства разносторонней подготовки.
- Музыкальное сопровождение.
- Психологические особенности вида спорта, приёмы психологической подготовки к тренировкам; к соревнованиям

5. Правила соревнований. Судейство, организация и проведение соревнований по фитнес аэробике.

- Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий по ИВС.
- Значение спортивных соревнований. Виды соревнований
- Разбор и изучение правил соревнований по виду спорта «Фитнес-аэробика».
- Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям.
- Судейская коллегия, права и обязанности, ведение судейской документации.
- Критерии оценки дисциплин «Аэробика», «Степ-аэробика». Система оценок и сбавок за ошибки.
- Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие физических качеств без учета специфики избранного вида спорта

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», «Вышибало», «Третий лишний», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

К физическим качествам относятся:

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
6. Выносливость – способность противостоять утомлению.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на координацию;
5. на равновесие;
6. на силу;
7. на выносливость.

Осуществляя и оценивая ОФП важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств:

Дошкольный и младший школьный возраст	7-10 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	11-14	Сила, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	14 лет и старше	Сила и выносливость

Методика развития физических способностей

1. Сила и методика ее развития

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;

2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей;
2. Сопротивление партнера или самосопротивление;
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку:*

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:
 - а) выполнение упражнений определенное количество раз или;
 - б) предельное количество - "до отказа";
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

2. Быстрота и методика ее развития

Быстрота - способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
 - а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
 - б) выбора - что сделать?
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булава, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с около предельной скоростью, сериями;

5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

3. Координация и ловкость. Методика их развития

Координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

- повторный;
- переменный;
- необычных исходных положений;
- зеркального исполнения;
- игровой и соревновательный.

4. Гибкость и методика ее развития

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;

- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощи партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

5. Функция равновесия и методика ее развития

Равновесие - способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие - в движениях.

Длительность сохранения равновесия - показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, степ-платформе;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

6. Выносливость и методика ее развития

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Правила развития выносливости:

- Работа на фоне утомления;
- Постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений дисциплин «аэробика» и «степ-аэробика».

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.

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; выполнение соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

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.

3.4. Техническая подготовка

Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

- В дисциплине «Аэробика» соревнуются группы в количестве 6-7 человек+ 0-2 запасных участника.
- В дисциплине «Аэробика (5 человек)» соревнуются группы по 5 человек+ 0-2 запасных участника.
- В дисциплине «Степ-аэробика» соревнуются группы в количестве 6-7 человек+ 0-2 запасных участника.

Возрастные требования в категории Кадеты (11-13 лет):

Примечание к спортивной дисциплине «степ - аэробика»:

- в Группе, состоящей из 5 или 6 участников, одному из них может быть 9 лет или 10 лет, или 14 лет;
- в Группе, состоящей из 7 участников, двум из них может быть 9 лет и/или 10 лет, и/или 14 лет.

Примечание к спортивной дисциплине «аэробика»:

- в Группе, состоящей из 6 участников, одному из них может быть 9 лет или 10 лет, или 14 лет;
- в Группе, состоящей из 7 участников, двум из них может быть 9 лет и/или 10 лет, и/или 14 лет.

Примечание к спортивной дисциплине «аэробика (5 человек):

одному участнику может быть 9 лет или 10 лет, или 14

3.4.1. Дисциплина «Аэробика»

Техническая подготовка направлена на развитие способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений в аэробике.

Задачи технической подготовки в дисциплине «Аэробика»:

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

Музыкальное сопровождение и продолжительность.

Спортивная дисциплина	Возрастная группа	Темп, ударов/мин.	Продолжительность
Аэробика (5 человек)	юноши и девушки, мальчики и девочки	140-155	1'40"-1'50"
Аэробика	юноши и девушки	150-160	1'40"-1'50"
Аэробика	мальчики и девочки	143-155	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 – высоко ударная (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 две ноги;
- отжимания на двух руках;
- упор на двух руках без фиксации позы, проходящий и без поворота;
- элементы на гибкость без фиксации позы;
- падение в упор лежа;
- подьёмы и поддержки в положении стоя или на полу – без перемещения;
- самостоятельное продвижение, опираясь на партнера или с поддержкой партнера в положении стоя или на полу;
- кувырок на полу, вертикальная стойка на руках (безфиксации положения), выполненная как переход;

- самостоятельное колесо и/или с помощью партнера, выполненное в любой форме, в том числе колесо с опорой на предплечьях;
- переворот назад (фляк), сальто и их вариации с помощью члена/членов Группы;
- несамостоятельный темповый переворот вперед (без касания руками пола) и его вариации с помощью члена/членов Группы.

Запрещенные движения:

- отжимания на одной руке;
- угол/упор на одной руке;
- прыжки с приземлением в упор лежа или в шпагат;
- самостоятельный переворот назад (фляк), сальто и его вариации;
- самостоятельный темповый переворот вперед с опорой руками о пол без опоры, и его вариации;
- воздушный кульбит в любой форме/сальто;
- рондад в любой форме;
- продвижение с помощью другого участника Группы.

Базовые шаги в аэробике.

Таблица 11

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

Mambo с поворотом	<ol style="list-style-type: none"> Шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот – шаг вперед – поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на ЛН.
Box step	<ol style="list-style-type: none"> По квадрату выполняется 4 шага: шаг крест-накрест ПН – назад ЛН – в сторону ПН – приставить ЛН и далее. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
Step cross	<ol style="list-style-type: none"> Исходная позиция – ноги вместе, 6 позиция. Шаг вперед ПН – крест-накрест ЛН – назад ПН – ЛН в сторону, в исходную позицию. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
Zorba	<ol style="list-style-type: none"> Шаг ПН в сторону – ЛН крест-накрест назад – шаг ПН в сторону – ЛН крест-накрест вперед. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
Cick	<ol style="list-style-type: none"> Кик-ча-ча – ПН поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча-ча повторить 2 раза. Носок ноги оттянут.
Step touch	<ol style="list-style-type: none"> Шаг ПН вправо, ЛН приставить, касаясь носком возле правой пятки (пятка на пол не опускается). Шаг ЛН влево, ПН приставить, касаясь носком возле ЛН (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
Running (бер)	<ol style="list-style-type: none"> Безопорная нога поднята максимально назад к ягодице. Нейтральное положение в тазобедренном суставе или небольшое сгибание или разгибание бедра (на угол +/- 10°). Колено согнуто. Носок натянут. При приземлении на стопу демонстрируется управляемое движение, выполняется перекал с носка на пятку. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. Амплитуда: Нейтральное положение – угол в тазобедренном суставе от 0-10°, в коленном суставе – 110-130°, (оттянутый носок).
Jump (подскок)	<ol style="list-style-type: none"> Подскок начинается как при беге с разгибанием в тазобедренном суставе, колено без опорной ноги сгибается и голень перемещается назад, пятка как можно ближе к ягодице. Подскакивая, согнуть безопорную ногу в тазобедренном суставе на 30-45°, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0° – подскок. Движение должно быть заметным и в тазобедренном, и в коленном суставах. Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение без опорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. Амплитуда: сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла 30-45°, от полного сгибания в колене, до полного разгибания.

<p>KneeUp (подъём колена)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах рабочей (безопорной) ноги, минимум сгибания в обоих суставах - 90 °. 2. Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально, (носок оттянут). 3. В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носок «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный контроль. 4. Опорная нога- прямая, максимально допустимое сгибание в коленном /тазобедренном суставах–10 °. 5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. 6. Амплитуда: от нейтрального положения до сгибания минимум на90° в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной)
<p>Curl (захлест)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг в сторону ПН- захлест ЛН. 2. Шаг в сторону ЛН–захлест ПН. 3. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. 4. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
<p>Low kick</p>	<p>Разновидность маха голенью. Выполняется на 2 счета.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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). 2. Вернуться в исходное положение.
<p>Mach (мах)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча, приблизительно145°. 2. Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога прямая – при движении колено не сгибается. 3. В течение движения носок оттянут. 4. Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно10°. 5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. 6. Амплитуда: от нейтрального положения до угладо150-180° в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения показывать полное разгибание колена.
<p>Lift side</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг в сторону ПН–подъем ноги на45°, шаг ЛН в сторону–подъем ПН в сторону на 45°. 2. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны друг другу. 3. Корпус не отклоняется в сторону. 4. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). 5. Ягодицы подтянуты.
<p>Pony</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в сторону–ча-ча-ча, то же в другую сторону. 2. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
<p>Scup</p>	<p>Вариант приставного шага, выполняемого со скачком.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ПН шаг в сторону–прыжком приставить ЛН на носок. 2. ЛН шаг в сторону–прыжком приставить ПН на носок. 3. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. 4. Точку делать, не отрывая носок от пола.
<p>Toy touch</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг ПН в сторону–ЛН крест-накрест вперед на носок. 2. Шаг в сторону ЛН–ПН крест-накрест на носок. 3. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.

Hil-touch	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг в сторону ПН–ЛН в сторону на пятку. 2. Шаг в сторону ЛН–ПН в сторону на пятку. 3. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. 4. Назад не наклоняться.
Jumping Jack (прыжок ноги врозь, ноги вместе)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок из стойки в полу присед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах. 2. Приземление–в полу присед ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп. 3. Управляемые, но мощные отскоки приземление. Точное и управляемое движение в лодыжках и стопах–перекат с носка на пятку. 4. Прыжок в: стойку ноги в месте, носки направлены вперед (преимущественно) или наружу. 5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. 6. Амплитуда: от нейтрального до положения полу присед 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).
Lunge (выпад)	<ol style="list-style-type: none"> 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. 2. Пятки опускаются на пол с контролем движений. 3. Стопы ставятся в сагиттальном направлении. Все движения тела (ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие. 4. Низкое ударное воздействие: при движении тело слегка перемещается вперед (тяжесть тела передается на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки опорной ноги. 5. Высокое воздействие: Прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге в лыжном спорте. 6. Амплитуда: расстояние между ногами, разведенными врозь в сагиттальном направлении (вперед-назад), приблизительно равно длине 2-3 стоп (варианты выпада отличаются различной амплитудой движений).
Grapevine	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг ПН в сторону, ЛН крест-накрест назад, ПН в сторону, ЛН захлест (приставление ноги не делается). 2. Шаг в сторону выполняется с пятки на всю стопу.
Superman	<ol style="list-style-type: none"> 1. СПН два прыжка в сторону: согнуть ПН, толчком ЛН небольшой прыжок ЛН в сторону –назад с приземление на ПН. 2. ЛН шаг крест-накрест вперед, согнуть ПН. 3. Толчком ЛН небольшой прыжок ЛН в сторону–назад с приземлением на ПН. 4. Стоя на ПН согнуть ЛН. 5. При приземлении опускаться с носка на пятку. 6. Туловище направлено в сторону движения.
Chasse mambo front	<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>
Chasse mambo back	<p>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).</p>
Step out	<p>Два шага марш на месте, два шага ноги врозь (без перемещения).</p>

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.

3.4.2. Дисциплина «Степ-аэробика»

Техническая подготовка направлена на развитие способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений в степ-аэробике.

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой степ-аэробики.
2. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов в связках степ-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;
- работа по частям;
- выполнение комбинации в целом.

Общие правила работы на степ-платформе

Универсальные правила работы на степ-платформе четко описывают организацию степ-тренировки с использованием правильной техники работы ног, рук и туловища. Эти правила необходимо использовать независимо от уровня физической подготовки участников соревнований, чтобы избежать физической травмы или повреждения во время выступления в дисциплине «степ-аэробика».

Техника подъема на степ-платформу (степ-активность). Под подъёмом на степ-платформу понимается перенос всего веса тела с пола на степ-платформу, за которым немедленно следует перенос всего веса тела со степ-платформы на пол.

Высота степ-платформы для соревнований должна подходить каждому участнику команды и составлять для кадетов 15 см, для юниоров 15-20 см. Степ-платформы для всех членов команды должны быть одинаковой высоты с учётом уровня

подготовки и мастерства работы на степ-платформе, а также угла не менее 90° в коленном суставе при подъеме на степ-платформу.

Осанка - голова должна быть поднята, плечи отведены назад и опущены, мышцы живота и ягодиц слегка напряжены. Не допускается переразгибание коленных суставов и прогиб в пояснице. При подъеме на степ-платформу необходимо выполнять лёгкий естественный наклон туловища вперёд, который должен начинаться от бедер, а не выполняться в области талии. Это предотвратит создание излишнего напряжения в области поясницы.

Техника подъема на степ-платформу. При выполнении шагов стопа должна находиться в полном контакте с поверхностью степ-платформы. Во избежание травмы ахиллова сухожилия вся стопа должна находиться на степ-платформе. Необходимо наступать на платформу легко и бесшумно во избежание ненужного ударного воздействия. Следует контролировать правильную постановку стоп на степ-платформу.

Техника спуска со степ-платформы. Стопы должны опускаться на пол на расстоянии от степ-платформы, равном длине одной стопы, пятки необходимо ставить на пол, чтобы избежать перенапряжения. Если ставить стопу на большем расстоянии и пытаться поставить пятку на пол, то можно повредить ахиллово сухожилие. Если необходимо поставить ногу от степ-платформы дальше, чем расстояние в одну стопу (например, при выполнении выпада или повтора), то нельзя ставить пятку на пол. Вес тела должен находиться на передней части стопы. Следует часто менять ведущую ногу (ногу, начинающую то или иное движение на степ-платформу). Ведущая нога испытывает большую физическую нагрузку.

Прыжки в степ – аэробике

Все прыжки должны выполняться только при движении с пола на степ, а также на степе, но не со степ-платформы. Все прыжковые движения на степ-платформу (power step) требуют большей затраты сил, чем прыжки на степ-платформе.

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

- 1 уровень – Power step (все прыжки с пола на степ и на степе);
- 2 уровень – Low impact степ – низко ударная степ-аэробика, все движения в положении стоя (например: повороты, быстрые переходы, базовые шаги степ-аэробики)
- 3 уровень – Tach - шаги с касанием, все движения с изменением положения туловища по отношению к полу (низкие выпады, наклоны, различные приседы и т.д.), все движения, выполняемые в партере (перекаты, шпагаты и т.д.)

PW– высокие, амплитудные прыжки с пола на степ (Прыжки в степ- аэробике (PW) это безопорные (полетные) положения тела в результате отталкивания, требующие больших энергетических затрат. Прыжки относятся к числу наиболее ярких элементов в степ-аэробике, повышающие сложность и интенсивность танцевальных программ. Выполняются в движении на степ-платформу или на ней. Спрыгивание со степ-платформы запрещено.

Прыжки в движении на степ можно классифицировать по способам отталкивания и приземления:

- Толчком двумя, приземление на две;
- Толчком двумя, приземление на одну;
- Толчком одной, приземление на две;
- Толчком одной, приземление на одну.

Музыкальное сопровождение. Для обычных занятий на степ-платформе не рекомендуется использовать музыку, темп которой превышает 122 удара в минуту, т.к. это отрицательно сказывается на технике работы на степе и может привести к травмам. Что касается соревнований, то темп музыки должен быть такой, чтобы каждый участник команды мог выполнять подъемы на степ-платформу с учетом всех правил и требований.

Спортивная дисциплина	Возрастная группа	Темп, ударов/мин.	Продолжительность
Степ-аэробика	юноши и девушки 11-13 лет	130-140	1'40"-1'50"

Разрешенные упражнения:

- прыжки с приземлением на одну или две ноги (как на степе, так и на полу);
- подъемы и поддержки в начале и в конце программы (в положении сто или на полу);
- самостоятельное продвижение (при взаимодействии между членами Группы).

Запрещенные упражнения:

- отжимания на двух или одной руке;
- упоры на двух или на одной руке;
- падение в упор лежа;
- прыжки с приземлением в упор лежа, присед или в шпагат;
- гимнастические/акробатические движения: переворот назад (фляк), переворот через голову вперед, переворот боком (колесо), сальто назад, сальто вперед и др.);
- прыжки со степ-платформы на пол;
- прыжки с одной степ-платформы на другую;
- подъёмы или спуски со степ-платформы спиной к ней;
- подъем степ-платформы вверх с участником;
- подъёмы членов Группы, выполняемые на степ-платформах;
- постановка одного степа на другой;
- продвижение с помощью другого участника.

Подходы к степ-платформе: фронтальный, сверху, с конца (со стороны противоположной фронтальной), сбоку, по сторонам, с угла.

Базовые шаги степ-аэробики без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

Таблица 12

терминология	описание
Basic Step	Два поочередных шага на платформу, два шага на пол
Basic Up	Два шага на платформу (из положения стоя на полу)
Basic Down	Два шага на пол (из положения стоя на платформе)
V-Step	Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)
A-Step	Из положения стоя на платформе, два шага на пол (ноги врозь), два шага на платформу (ноги вместе)
Mambo	Движение, выполняемое одной ногой на платформу и назад на пол, другая шагает на полу на месте
Pivot	Шаг на степ с поворотом на 180, шаг на пол с поворотом на 180 (вторая нога шагает на месте)
Stomp (Mini-Mambo)	Шаг на платформу, шаг на пол
Point-Mambo	Шаг на платформу, два шага на пол, то же с другой ноги
Over	Выполняется из бокового подхода к платформе. Два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу.
Shasse-Over	Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ(поперек) и шаг на полу.
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)
Jazz –square(Step-cross)	Шаг скрестно вперед на платформу, два шага на пол.
Straddle Up	Выполняется из положения платформа между ног. Два шага на платформу, два шага на полу в и.п.
Straddle Down	Выполняется из положения на платформе. Два шага на пол по разные стороны платформы, два шага на платформу в и.п.
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)

Таблица 13

терминология	описание
Tap Up	Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком ступни), два шага на пол
Knee Up	Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол
Kick	Шаг на платформу, подъем прямой ноги, два шага на пол
Curl	Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол
Lift side	Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону (опорное

	колени чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол
Back Lift	Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол
Sailor Step (шаг моряка)	Шаг на платформу, захлест голени, второй шаг на платформу, захлест голени, шаг вниз, захлест, два шага на пол
L-Step	Шаг на угол платформы, подъем колена, шаг в сторону на пол, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол
Mini(Little)- Mambo	Шаг на платформу, два шага на пол.
Double Stomp	Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол
Tango Step	Три шага на платформу(вперед-назад-вперед), два шага на пол
Spider	Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол
Tripple Stomp	Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол
L-Mambo	Шаг на платформу, шаг в сторону на пол (Mambo назад), шаг на платформу, два шага на пол
Cha-Cha-Cha	Три быстрых шага (платформа-пол-платформа) на раз и два, два шага на пол
Shasse Mambo	Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (Mambo назад)
Step Tap	Касание платформы, шаг на пол

Примерные движения руками в фитнес аэробике

Все движения руками должны быть точными, под мышечным контролем, без переразгибания в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl)
2. Низкая гребля (low row)
3. Низкий удар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъемы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъемы рук вперёд (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out)
6. Вперёд - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперёд-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

Усложнение движений рук:

1. Кисть: пальцы раскрыты широко; «кошачья» кисть; в кулаки; пальцы вместе; хореографическая кисть; восточная кисть.
Хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутри, наружу); «восьмерки»; «замок».
2. Предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена).
3. Плечи: вверх-вниз; вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки».
4. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

Движения головой:

- наклон вперед, в сторону
- поворот в сторону
- полукруг вперед

Движения туловищем:

- наклон вперед, в сторону
- волны

Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки

- ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два);
- полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и, два и);
- шотландский шаг: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);
- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);
- скольжение (слайд): шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);
- галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и);
- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);
- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу;
- прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack);
- Kick вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°.
- толчком одной или двух ног прыжок на одну другую ногу в сторону (вперед, назад);
- бег с «захлестыванием» голени назад;
- бег, высоко поднимая бедро;
- Skip вперед (назад, в сторону).

Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):

1. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа на 2-х руках.
2. Круги ногами. Круг ногой в приседе.

3. Из и.п. упор лежа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад.

Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы):

1. Упор углом ноги врозь.
2. Упор углом ноги вместе.

Прыжки различного характера:

1. Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) - ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90°), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60° . Приземление на две ноги.
2. Шпагат (разножка) (SPLIT) - ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата (180°), с вертикальным положением туловища. Приземление на две ноги.
3. Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) - ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.
4. Подбивной – нога в сторону, вперед, назад.
5. Прыжок с поворотом на 180° , 360° (AIR TURN) – с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 180° , 360° . Приземление на две ноги.
6. Согнувшись (PIKE) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60° . Приземление на две ноги.
7. Группировка (TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе.
8. Прыжком поворот на 180° и группировка (TURN TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180° . Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.
9. Смена положения ног - ножницы (SCISSORS) - маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.
10. Казак (COSSACK) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе - одна прямая нога направлена вперед, а другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60° . Угол сгибания колена не может быть больше, чем 60° . Приземление на две ноги.
11. Казак с поворотом на 180° (промахом) (TURN COSSACK JUMP) – вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180° . В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.
12. 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 колене. Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толчковой ногой.

Движения с сохранением динамического равновесия:

1. Поворот на одной ноге на 360° (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.
2. 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.

Движения с проявлением гибкости:

1. 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.
2. Сагиттальный шпагат (SAGITAL SPLIT) – нога поднята вперед в вертикальный шпагат.
3. 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.
4. Шпагат, лежа на спине (SUPINE SPLIT) – лежа на спине, одна нога поднята вперед-вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.
5. Шпагат, лежа на спине, перекаат на 360° (SPLIT ROLL) – из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекаат на полу на 360°.
6. Панкейк (SPLIT THROUGH) (PANCAKE) – из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.
7. «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.

Подводящие специальные упражнения к основным упражнениям ФА.

Комплексы упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений

Прыжок COSSAK

- одна нога на возвышенной опоре (гимнастической стенке, степ - платформе, гимнастической скамейке), выполнить продольный шпагат с касанием грудью ноги;
- стоя лицом к гимнастической стенке, махи одной вперед (без грузов и с ними);
- Приседания на двух ногах, на одной ноге (пистолет);
- Прыжки, из положения упор присев, вверх с максимально резким отталкиванием ногами от опоры;
- в висе уголок согнутыми и прямыми ногами;
- Упор углом, ноги вместе.

Прыжок STRADLE

- складка ноги врозь;
- упор углом ноги врозь на полу;
- в висе поднимание прямых ног врозь, стараясь поднимать их до вертикали;

- выпрыгивание из приседа с последующим махом одной ногой в сторону, каждый раз чередуя ногу;
- в висе удерживать ноги в положении угла ноги врозь, носки выше пояса (то же в утяжелителях);
- попробовать прыгать страдл на батуте, с возвышения на маты;

Прыжок TUCK JAMP (группировка)

- складка ноги вместе;
- в висе поднимание согнутых в коленях ног, стараясь поднимать их к груди.
- выпрыгивания из низкого приседа

Прыжок PIKE (согнувшись)

- складка ноги вместе;
- в висе поднимание прямых ног врозь, стараясь поднимать их до вертикали.
- Упор углом, ноги вместе
- выпрыгивания из упора лёжа на руках в складку
- выпрыгивания из упора лёжа на руках в складку с одновременным отрывом рук ног

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 другой мышце;
- 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.

3.4.3. Соревновательная подготовка

Соревнования требуют особой подготовки, цель которой – правильно подойти к наиболее важным стартам и достичь там наивысших для спортсменов результатов. Само участие в соревновании требует соблюдения научно-обоснованных положений и правил. Система спортивных соревнований является специфическим методом управления подготовкой спортсменов.

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психической напряженности. В связи с задачами подготовки и состоянием тренированности спортсмена преимущественная направленность соревнований может быть различной: на победу, тренировочная, тактическая, отборочная, приучение к условиям «поля боя». Участие в соревновании с любой целью оказывает многостороннее воздействие на физические и психические качества спортсмена, дает знания и опыт. Также соревнования можно делить на тренировочные, подводящие и кульминационные (главные). Такое деление соревнований говорит о том, что к главному старту необходимо подходить через серию тренировочных, а затем подводящих состязаний. Серии соревнований неодинаковой направленности на определенных этапах подготовки могут играть сначала тренировочную, затем подводящую роль к главным. Количество стартов в этих сериях определяется исходя из индивидуальных особенностей спортсмена. Это выявляется опытным путем, прослеживая динамику результатов обучающихся.

Невозможно достичь высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества, не менее важно и привыкание спортсмена к соревновательным условиям, воспитание профессионального подхода к ним.

При определении количества соревнований в году для спортсмена предусматриваются ответственные соревнования и менее ответственные (последних должно быть больше). Естественно, что у юных спортсменов и новичков количество соревнований меньше.

Отборочные соревнования. Их роль общеизвестна - отобрать из кандидатов спортсменов, отличающихся высокими результатами и их стабильностью. Следует учитывать годичную стабильность показываемых спортсменом результатов и его психическую устойчивость.

Соревновательная деятельность:

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.

4. Методическое обеспечение

4.1. Педагогическое обеспечение

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.

4.2. Содержание и методика работы для различного возраста обучающихся

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

возраст обучающихся- 10 -11 лет

В этом возрасте дети отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель обучения заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи подготовки:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков основных упражнений.
3. Техническая подготовка- освоение базовых элементов средней трудности.
4. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
5. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Основными средствами являются:

- Аэробная разминка.
- Базовые элементы прыжковой подготовки.
- Соревновательные композиции средней сложности.
- Комплексы специальной физической подготовки.
- Включение в занятия приёмов психологической и тактической подготовки.
- Регулярные соревнования по спортивной подготовке.
- Комплексное тестирование по ОФП, СФП.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 10-11 лет

Таблица 14

Возрастные особенности	Методические особенности
1. существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	Необходимо эффективно использовать этот возраст для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: <ul style="list-style-type: none">• координации;• гибкости;

	<ul style="list-style-type: none"> • быстроты; • прыгучести.
2. значительного развития достигает кора головного мозга и 2-ая сигнальная система	Все большее место должен приобретать словесный метод обучения.
3. Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление.	Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменов. Большое значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

возраст обучающихся- 12-13 лет

Целью работы со обучающимися данного возраста является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным элементам.

Основные задачи подготовки:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.
3. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сложных элементов.
5. Поиск индивидуального исполнительского стиля команды. Активизация творческих способностей.
6. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
7. Активная соревновательная практика на соревнованиях все более крупного масштаба.

Основными средствами подготовки спортсменов 12-13 лет являются:

1. Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
2. Постановочные занятия.
3. Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
4. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
5. Теоретические занятия по видам подготовки.
6. Приёмы психологической и тактической подготовки
7. Модельные тренировки.
8. Практика по реализации соревновательных задач.

Возраст занимающихся как правило совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ,

резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 12-13 лет

Таблица 15

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры.	Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок.
2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности.	Тем не менее необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку.
3. Отставание в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости.	Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль.
4. В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю.	Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности.

4.3. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий

При проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи в залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Учебно-тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм обучающихся при занятиях аэробикой и степ-аэробикой, отработке личной техники.

При формировании заданий на занятии должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- знать уровень физических возможностей обучающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности занимающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных занимающихся;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявке исключительно занимающихся, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и технико-тактической готовности.

Требования безопасности в аварийных ситуациях для обучающихся

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.
3. При получении занимающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.
4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий для обучающихся

1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

4.4. Психологические приемы обучения

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

- Воспитание моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств.
- Установление взаимоотношений между членами команды в совместной деятельности.
- Адаптация к условиям соревнований.
- Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления.
- Средства психологической подготовки:
 - Средства идеологического воздействия.
 - Специальные знания в области психологии, техники и тактики фитнес аэробики.
 - Личный пример тренера.
 - Обсуждение в коллективе.
 - Проведение совместных занятий малоподготовленных спортсменов с более подготовленными.

- Проведение тренировки на фоне усталости.
- Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
- Соревновательный метод.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены в образовательный процесс, постоянно повторяться и совершенствоваться.

Психолого-педагогических воздействия подразделяют на следующие периоды:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В течение всех периодов обучения применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

- в вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, в подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств;
- в основной - совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности. В ходе занятий особенно при состоянии значительного утомления обучающихся необходима особая корректность поведения тренера-преподавателя.
- в заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Психологические приемы подготовки обучающихся к соревнованиям

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

- общая психологическая подготовка к соревнованиям (проводится в течение всего года)

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера,

предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляции в соревновательной обстановке.

- специальная психологическая подготовка к выступлению в конкретных соревнованиях

В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям нормируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

4.5. Тактические приемы обучения

Одна из труднейших задач работы тренера-преподавателя – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Главная задача спортивной тактики - наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной цели. Основное средство для этого - техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Уровень тактической подготовленности спортсменов зависит от овладения:

1. средствами спортивной тактики (техническими приёмами и способами их выполнения); специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных соревновательных упражнений – *это так называемые тактические упражнения.*

От других тренировочных упражнений их отличает:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач;
 - в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приёмы и ситуации соревновательной борьбы;
 - в некоторых случаях моделируются и внешние условия соревнований;
2. видами спортивной тактики (наступательной, оборонительной, контратакующей);
 3. формами спортивной тактики (индивидуальной, групповой, командной).

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки.

Приемы тактической подготовки.

- Варьирование технических элементов, исполняемых в композиции.
- Отработка композиции в условиях сбивающих факторов.
- Проведение совместных тренировок с будущими «предполагаемыми» соперниками.
- Исполнение композиции без музыкального сопровождения (либо периодически включая и выключая его) и другое.
- Просмотр ошибок по видеозаписям.

5. 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;
- степ платформы «REEBOK» 15-20 см. – 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).

6. Система контроля и диагностика результатов

Медицинский контроль

Медицинский контроль два раза в течение учебного года. После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям только со справками врача.

Педагогический контроль

Первичный контроль проводится после зачисления на обучение по программе в начале учебного года;

Текущий контроль - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими программы. Осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительную общеразвивающую программу в течение года для отслеживания динамики развития физических качеств и технических, специальных умений и навыков.

Промежуточный контроль – проводится в форме сдачи обучающимися контрольных упражнений по общей физической, специальной физической и подготовке в конце учебного года.

Цель: определить степень освоения обучающимися изученной части образовательной программы, спланировать работу с обучающимися.

Итоговый контроль - проводится по окончании обучения по программе в форме сдачи обучающимися контрольных упражнений по общей физической, специальной физической и специальной подготовке.

Цель: определить уровень освоения всей образовательной программы. Данные формы контроля позволяют сделать выводы, проанализировать и скорректировать при необходимости используемые методики и само построение учебного процесса.

Диагностика результативности образовательного процесса

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

Таблица 16

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало обучения).		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, технические нормативы. Соревнования (выполнение разрядов).	Май

Способы оценки результатов реализации программы

Таблица 17.

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<i>Уровень теоретических знаний</i>			
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.

<i>Критерии оценивания практических навыков и умений</i>			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность
Алгоритм проведения действия* Действия*- практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеразвивающей 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

Текущий контроль выполнения техники упражнений аэробики и степ- аэробики проводится в форме наблюдений

Таблица 18.

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

упражнения	Уровень выполнения техники упражнений степ-аэробики		
	Низкий	Средний	Высокий
Выполнение отдельного двигательного действия	<p>Упражнение выполнено с нарушением техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> • неправильная постановка стопы при подъеме и спуске со степ-платформы; • отсутствует точность положений и выполнение движения с мышечным контролем; • нарушение осанки; • Отсутствует лёгкость исполнения; 	<p>Упражнение выполнено с небольшими нарушениями техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правильная постановка стопы при подъеме и спуске со степ-платформы; • не всегда точность положения и выполнение движения с мышечным контролем; • небольшое нарушение осанки; • нет лёгкости исполнения; 	<p>Технически правильно выполненное упражнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правильная постановка стопы при подъеме и спуске со степ-платформы; • точность положения и выполнения движения с мышечным контролем; • сохранена осанка, в том числе правильное положение суставов; • лёгкость исполнения;
Выполнение комбинации определенной двигательной сложности	<p>Комбинация выполнена с нарушением техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> • неправильная постановка стопы при подъеме и спуске со степ-платформы; • отсутствует точность положений и выполнение движений с мышечным контролем; • нарушение осанки; • Отсутствует лёгкость исполнения; • отсутствуют запрещённые движения степ-аэробики • Отсутствует скорость движений и четкий контроль подъемов на степ-платформу 	<p>Комбинация выполнена с небольшими нарушениями техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правильная постановка стопы при подъеме и спуске со степ-платформы; • не всегда точность положений и выполнение движений с мышечным контролем; • небольшое нарушение осанки; • нет лёгкости исполнения; • отсутствуют запрещённые движения степ-аэробики • непостоянная скорость движений, неуверенный контроль подъемов на степ-платформу 	<p>Технически правильно выполненная комбинация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правильная постановка стопы при подъеме и спуске со степ-платформы; • точность положений и выполнение движений с мышечным контролем; • сохранена осанка, в том числе правильное положение суставов; • лёгкость исполнения; • отсутствуют запрещённые движения степ-аэробики • Сохраняется скорость движений и четкий контроль подъемов на степ-платформу

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.

Таблица 19

№	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 лет	10	11-18	19
2	Пресс за 30 сек	10 лет	11	12-16	17
		11-13 лет	14	15-19	20
		14 лет	17	18-22	23
3	Прыжки на скакалке за 1 мин	10 лет	60	61-104	105
		11-13 лет	90	91-134	135
		14 лет	120	121-164	165
4	Прыжок в длину с места	10 лет	135	136-149	150
		11-13 лет	150	151-164	165
		14 лет	160	161-174	175
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 лет	5,8	5,7-5,5	5,4

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)

Таблица 20

№	тесты	возраст	Уровень подготовки		
			низкий	средний	высокий
Критерии оценки			удовлетв.	хорошо	отлично
Прыжок в высоту с места	<i>10 лет</i>	<i>15 и ниже</i>	<i>16-20 см</i>	<i>21 и выше</i>	
	<i>11-13 лет</i>	<i>20 и ниже</i>	<i>21-28 см</i>	<i>29 и выше</i>	
	<i>14 лет</i>	<i>25 и ниже</i>	<i>26-30 см</i>	<i>31 и выше</i>	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	<i>8-10 лет</i>	<i>6 и меньше</i>	<i>7-11</i>	<i>12 и больше</i>	
	<i>11-13 лет</i>	<i>10 и меньше</i>	<i>11-14</i>	<i>15 и больше</i>	
	<i>14 лет</i>	<i>11 и меньше</i>	<i>12-16</i>	<i>17 и больше</i>	
шпагаты	<i>10 лет</i>		зачёт		
	<i>11-13 лет</i>				
	<i>14 лет</i>				
Махи правой и левой ногой	<i>10 лет</i>	<i>Угол ниже 90</i>	<i>90</i>	<i>Угол выше 90</i>	
	<i>11-13 лет</i>	<i>Угол ниже 120</i>	<i>120-140</i>	<i>Угол выше 140</i>	
	<i>14 лет</i>	<i>Угол ниже 140</i>	<i>140-150</i>	<i>Угол выше 150</i>	

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)

учащимися группы № _____ по ОФП тренер _____ дата _____

Место проведения _____

	Фамилия, Имя	Отжимания	Пресс 30сек	Прыжки на скак 1мин	Прыжок в длину с места	Бег 30м
1						
2						
3						
4						

По СФП дата _____

п/п	Фамилия, Имя	Прыжок в высоту	Тест на гибкость	Шпагат			Выполнение махов (высота)	
				Прав.	Попереч ный	Левый	Прав.	левый
1								
2								
3								
4								

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

Оценочная ведомость

сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)
 учащимися группы № ____ по ОФП тренер _____ дата _____
 (отлично, хорошо, удовлетворительно)

	Фамилия, Имя	возраст	Отжимания.	Пресс 30сек	Прыжки на скак 1мин	Прыжок в длину с места	Бег 30м	Аттестован/ не аттестован
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10								

По СФП дата _____ (отлично, хорошо, удовлетворительно)

п/п	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 _____ / _____ /

7. 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, порядок 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 3).

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 4) 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 и 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 и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, в одной 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 постановки танцев).
- <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"> • https://fitneszon.ru/fitnes/bazovye-shagi-v-ajerobike • https://www.horeograf.com • https://multiurok.ru/files/katalogh-saitov-po-f-k.html • https://online.pspu.ru/aerobika 	<ul style="list-style-type: none"> • online-занятие • Презентация • видеоуроки • Самост. работа • Контрольные задания 	<ul style="list-style-type: none"> • Учет посещаемости • Тестирование • Контрольные нормативы
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>								

Приложение 4

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

8. 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 молодёжи»
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, утверждённые приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 января 2022 г. N 56
<https://drive.google.com/file/d/1RIYBnZXzReerg8ZNXvYXFRdUKNZQypNg/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, утверждённые приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 января 2022 г. N 56
<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>