

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

«СТАРТ В ПРОФЕССИЮ»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возрастная адресация: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год

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

Мурманск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Учебный план	10
Учебно-тематическое планирование	11
Календарный учебный график	11
2. Содержание программы	11
Теория	11
Общая физическая подготовка	12
Специальная подготовка	14
Инструкторская практика	20
Аттестация	21
3. Формы протоколов	28
Оценочные ведомости	29
4. Материально-техническое обеспечение	30
5. Методическое обеспечение	31
6. Информационное обеспечение	34

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «СТАРТ В ПРОФЕССИЮ» разработана на основе:

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

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «СТАРТ В ПРОФЕССИЮ»
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	Прохорова Мария Валерьевна, тренер-преподаватель

Аннотация	Программа направлена на получение знаний, умений и навыков инструктора по виду спорта «фитнес-аэробика», развитие общефизических и специальных двигательных качеств обучающихся 15-18 лет. Занятия по программе «СТАРТ В ПРОФЕССИЮ» формируют знания по методике проведения занятий по фитнесу, научат, как самостоятельно составить танцевальный комплекс и как провести его в группе. Программа является богатейшим источником эстетических впечатлений обучающегося, подразумевает развитие и постановку командного голоса, умение организовать группу, двигаться под музыку, согласовывать с ней свои движения.
Год разработки программы	2022 г.
Кем и когда утверждена программа	Приказом директора от 24.05.2022 № 66
Программа принята в новой редакции	Принята решением тренерского Совета Протокол от 24.05.2022 г. № 5
Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Форма обучения по программе	Очная
Вид программы по уровню организации деятельности учащихся	Рассчитана на групповую, фронтальную работу группы и индивидуализированную деятельность
Вид программы по уровню освоения содержания программы	Продвинутый уровень
Вид программы по признаку возрастного предназначения	Для старшего школьного возраста
Место проведения занятий	г. Мурманск, ул. Баумана, дом 47а, корпус В
Охват детей по возрастам	15-18 лет
Срок реализации программы	1 год
Степень реализации программы	Программа реализуется в полном объеме
Финансирование программы	Персонифицированное финансирование

Фитнес - один из самых молодых видов двигательной активности, быстро завоевавший популярность во всем мире. Огромное многообразие видов позволяет каждому найти занятие по душе.

Своеобразие и доступность занятий определяется органичным соединением спорта, единством движений и музыки. Фитнес как вид двигательной активности - один из наиболее «здоровых» видов занятия спортом, в котором важную роль играют красота, гармония и совершенство.

Ежегодно сотни тысяч юношей и девушек, завершив школьное обучение, начинают искать применение своим силам и способностям «во взрослой жизни». Процесс профессионального самоопределения в процессе обучения в свою очередь включает развитие самосознания, формирование

системы ценностных ориентаций, моделирование своего будущего, построение эталонов в виде идеального образа профессионала.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «СТАРТ В ПРОФЕССИЮ»— физкультурно-спортивная.

Новизна данной программы заключается в том, что содержание разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, где наряду с физическими умениями и навыками обучающиеся целенаправленно изучают основы взаимодействия с группой, терминологию и её применение, правила и методику составления комплексов упражнений.

Актуальность программы заключается в целенаправленной профориентации и заинтересованности профессией фитнес-инструктора.

Педагогическая целесообразность. Определяется включением в программу совокупности систем обучения, воспитания, двигательного развития, диагностики и единства теории и практики, обусловленной требованиями фитнес индустрии.

Цель программы.

Сформировать целостный комплекс знаний, умений и навыков, позволяющий обучающемуся организовать и провести групповое фитнес-занятие.

Задачи.

Обучающие:

1. Ознакомить обучающихся с историей, терминологией, правилами построения занятия.
2. Обучить технике исполнения простых и сложно-технических танцевальных связок фитнес-урока.
3. Научить правильно самостоятельно подбирать и выполнять физические упражнения и контролировать уровень нагрузки на занятиях с группой.
4. Научить организовывать и проводить занятие в группе.

Развивающие:

1. Развитие общих и специальных физических качеств обучающихся.
2. Развитие артистических, эмоциональных качеств.
3. Развитие навыков самостоятельной двигательной деятельности.

Воспитательные:

1. Воспитание устойчивой мотивации потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости.
3. Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, коммуникабельности.
4. Воспитание культуры спортивного поведения.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих является: предоставление возможности каждому обучающемуся по данной программе применить свои умения и способности в практике фитнес-инструктора.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа, 15-18 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «СТАРТ В ПРОФЕССИЮ» - 9 месяцев.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией школы. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Программа рассчитана на 156 часов с недельной нагрузкой 4 часа.

Наполняемость группы:

Минимальная наполняемость группы 8 человек

Максимальная наполняемость группы 16 человек.

Формы организации занятия:

1. Групповые;
2. Работа по индивидуальным планам.

Формы проведения занятий: Теоретическое занятие, учебно-тренировочное занятие, занятие по индивидуальному плану, практические занятия с группой.

Язык обучения. Обучение по программе ведется на русском языке.

Форма обучения - очная.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Предметные результаты:

1. Научатся составлять простые и сложно-технические, сложно-координационные комбинации упражнений и их вариации;
2. Научатся проводить простые и сложно-технические, сложно-координационные комбинации упражнений и их вариации с группой.

Обучающиеся будут знать:

1. Историю развития фитнеса как самостоятельной дисциплины физической активности;
2. Основы анатомии и физиологии;
2. Терминологию дисциплины;
3. Правила разработки занятия и танцевальных комбинаций.

Обучающиеся научатся:

1. Сохранять мышечный контроль при выполнении сложно-технических, сложно-координационных упражнений;

2. Самостоятельно подбирать, выполнять физические упражнения и контролировать уровень нагрузки;
3. Контролировать самочувствие во время выполнения упражнений.

У обучающихся будут сформированы:

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

Метапредметные результаты:

1. Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
2. Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях и занятиях с группой.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

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

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Формирование понятия о профессии фитнес-инструктор.

Способы определения результативности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

Формы оценки качества реализации программы.

Диагностика:

1. Первичная, текущая, промежуточная и итоговая аттестация в форме выполнения контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.
2. Мониторинг.
3. Анкетирование, тестирование.
4. Диагностические беседы.
5. Приобретение навыков самостоятельной деятельности.

Порядок приема на обучение по общеразвивающей программе «СТАРТ В ПРОФЕССИЮ».

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

Порядок перевода обучающихся.

Программа по сроку реализации заявлена продолжительностью 9 месяцев (39 недель), перевод обучающихся на следующий год обучения не предусмотрен.

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 (законных представителей) 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 учреждения.

Учебный план

Разделы	Количество часов 15-18 лет	Формы аттестации/контроля
Теория	56	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Общая физическая подготовка	20	сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	46	сдача контрольных нормативов
Инструкторская практика	30	Практика проведения занятий
Аттестация	4	Тестирование
Всего часов за 39 недель (в том числе по индивидуальным планам)	156	

Учебно-тематический план

№ п. /п .	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<i>Теория</i>	<i>56</i>	<i>44</i>	<i>12</i>	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	История развития фитнеса	2	2	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях Севера	3	2	1	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	13	10	3	опрос
5	Основы анатомии, физиологии, функциональный контроль и самоконтроль.	12	8	4	опрос
6	Правила проектирования учебного занятия, основные методики составления танцевальных комбинаций.	24	20	4	тестирование
	<i>Общая физическая подготовка:</i>	<i>20</i>		<i>20</i>	
7	Строевые упражнения	4		4	сдача контрольных нормативов
	Гимнастические упражнения	4		4	
	Л/атлетические упражнения	2		2	
	Подвижные игры	2		2	
	Общеразвивающие упражнения	4		4	
	Упражнения для развития двигательных	4		4	

	качеств				
	<i>Специальная подготовка.</i>	30		30	
8	Воспитание специальной силы	3	-	3	сдача контрольных нормативов
	Развитие быстроты	6	-	6	
	Координационная тренировка	6	-	6	
	Стретчинг	9	-	9	
	Структура урока	6	-	6	
	<i>Инструкторская практика</i>	46		46	
9	Проведение части занятия	26		26	наблюдение тестирование
	Проведение занятия	20		20	
	<i>Аттестация</i>	4	2	2	
10	Зачетный урок	4	2		наблюдение тестирование
	Контрольное занятие			2	
	Итого в.ч. (по индивидуальным планам)	156	46	110	

Календарный учебный график

Календарный месяц	Разделы программы				
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Инструкторская практика	Аттестация
Сентябрь	6	3	4	1	
Октябрь	7	3	5	2	1
Ноябрь	6	2	5	3	
Декабрь	6	2	6	3	1
Январь	6	2	5	4	
Февраль	6	2	5	4	1
Март	6	2	5	4	
Апрель	7	2	5	4	
Май	6	2	6	5	1
Всего часов за 39 недель (в том числе по индивидуальным планам)	56	20	46	30	4

Содержание программы

Теоретическая программа.

Тема № 1. Вводное занятие.

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

Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

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

Тема № 2. История развития фитнеса.

Физическая культура и спорт в России, зарождение фитнеса как самостоятельного физкультурного направления активных занятий.

Характеристика и виды фитнес-уроков.

Значение и место занятий фитнесом в системе физического воспитания.

История развития фитнеса в мире.

Тема № 3. Гигиенические знания и навыки в условиях Севера.

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Гигиена спортсмена.

Режим и питание спортсмена.

Польза витаминов.

Закаливание организма.

Значение спортивного массажа и самомассажа.

Вредные привычки, влияние их на организм.

Профилактика спортивного травматизма и оказание первой помощи.

Тема № 4. Влияние физических упражнений на организм.

Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.

Правильное дыхание при выполнении физических упражнений.

Кровообращение под воздействием физических упражнений.

Влияние физических упражнений на обмен веществ.

Тема № 5. Основы анатомии, физиологии, контроль и самоконтроль.

Опорно-двигательный аппарат.

Функции скелетно-мышечной системы.

Сердечнососудистая система.

Дыхательная система.

Влияние физической нагрузки.

Медицинский контроль как обязательное условие в учебно-тренировочном процессе.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях ФК.

Объективные данные самоконтроля: вес, пульс и кровяное давление.

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

Тема № 6. Правила проектирования учебного занятия, основные методики составления танцевальных комбинаций.

Характеристика средств и методов, применяемых в фитнес-тренировке.

Части урока и их последовательность

Классификация фитнес-тренировок.

Обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных умений и навыков.

Общая физическая подготовка.

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).

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

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

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

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой, гантелями, утяжелителями (0,5-1кг), гимнастическими палками, с бодибарами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный с изменением интервала времени. Игры на время: пр. «Вышибало» с заданиями.

Специальная подготовка.

Специальная подготовка (СП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных качеств, необходимых фитнес-инструктору для организации и проведения занятий.

Задачи СП:

1. Развитие и повышение уровня специальных физических качеств.
2. Постановка речи, применение голосовых команд.
3. Овладение навыком подачи визуальных команд, применяемых в фитнес-тренировках.

4. Освоение музыкальной грамотой, подбором музыкального сопровождения урока.
5. Овладение навыками актерского мастерства, способами привлечения и удержания внимания.
6. Приобретение специальной подготовки и навыков взаимодействия с группой.
8. Овладение свободным выполнением движений и действий без напряжения во время проведения занятий.

Компоненты СП:

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

Средствами аэробной подготовки могут быть:

бег, кросс;

30-50 минутные комплексы аэробики;

прыжковые серии как без предмета, так и с предметами;

выполнение танцевальных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Силовая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

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

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- бег по сигналу на 5, 10м 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 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 обеими ногами с приземлением на одну или две ноги;

- прыжки опорные, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.

Упражнения для равновесия – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях;

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

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

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

Музыкальное сопровождение. Для групповых фитнес-занятий не рекомендуется использовать музыку, темп которой превышает 122 удара в минуту. Для повышения заинтересованности обучающихся музыкальное сопровождение должно быть составлено из узнаваемых музыкальных композиций.

Базовые шаги в аэробике

Терминология и описание двигательного действия:

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 б 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"> 1. Шаг мамбо с поворотом – шаг вперед–поворот – шаг вперед–поворот. 2. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. 3. Центр тяжести остается на ЛН.
Box step	<ol style="list-style-type: none"> 1. По квадрату выполняется 4 шага: шаг крест-накрест ПН – назад ЛН – в сторону ПН – приставить ЛН и далее. 2. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
Step cross	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходная позиция – ноги вместе, б позиция. 2. Шаг вперед ПН – крест-накрест ЛН – назад ПН – ЛН в сторону, в исходную позицию. 3. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
Zorba	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг ПН в сторону – ЛН крест-накрест назад – шаг ПН в сторону – ЛН крест-накрест вперед. 2. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
Cick	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кик-ча-ча–ПН поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча-ча повторить 2 раза. 2. 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 (бег)	<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 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.
KneeUp (подъём колена)	<ol style="list-style-type: none"> Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах рабочей (безопорной) ноги, минимум сгибания в обоих суставах - 90 °. Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально (носок оттянут). В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носок «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный контроль. Опорная нога- прямая, максимально допустимое сгибание в коленном /тазобедренном суставах–10 °. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. Амплитуда: От нейтрального положения до сгибания минимум на 90° в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной)
Curl (захлест)	<ol style="list-style-type: none"> Шаг в сторону ПН- захлест ЛН. Шаг в сторону ЛН–захлест ПН. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Low kick	<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.
Mach (мах)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча, приблизительно 145°. 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 приблизительно 10°. 5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. 6. Амплитуда: от нейтрального положения до угла 150-180° в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения показывать полное разгибание колена.
Lift side	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг в сторону ПН–подъем ноги на 45°, 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.
Pony	<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).
Scyp	<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.
Toy touch	<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.
Hiltouch	<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.
JumpingJack (прыжок ноги врозь, ноги вместе)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах. 2. Приземление–в полуприсед 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 полуприсед ноги врозь приблизительно на ширину плеч плюс 2 длины стопы со сгибанием в

	тазобедренных и коленных суставах на 25-45 градусов (больше, если принимается положение очень низкого или низкого приседа - плие).
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 передаётся 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. С ПН два прыжка в сторону: согнуть ПН, толчком ЛН небольшой прыжок ЛН в сторону –назад с приземлением 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.
Chassemambofront	Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте. (Ча-ча-ча с продвижением в сторону ПН, мамбо ЛН только вперед).
Chassemamboback	Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте (Ча-ча-ча с продвижением в сторону ПН, мамбо ЛН назад).
Step out	Два шага марш на месте, два шага ноги врозь (без перемещения).
Step out in	Два шага ноги врозь, два шага ноги вместе (без перемещения).

Инструкторская практика.

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

Перед тренером-преподавателем ставятся следующие задачи:

1. Обучение терминологии;
2. Обучение визуальным командам;
3. Обучение проектированию занятия;
4. Обучение способам проведения ОРУ;
5. Обучение методам составления и разучивания танцевальных связок в тренировочном занятии.

Перед обучающимися ставятся следующие задачи:

1. Освоить терминологию дисциплины.
2. Знать правила составления танцевальных композиций.
3. Уметь вести наблюдения за группой во время выполнения упражнений и находить ошибки.
4. Уметь самостоятельно проводить занятие и отдельные его части.
5. Уметь подбирать музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации.

Аттестация:

1. Формы проведения первичной, текущей, промежуточной и итоговой аттестации (индивидуальная).
2. Порядок проведения аттестации (опрос, наблюдение, анкетирование, контрольное тестирование, практическое проведение занятий).
3. Периодичность проведения (опрос, наблюдение, анкетирование в течение года, контрольные нормативы 2 раза в год, зачетные практические занятия - октябрь, декабрь, февраль, апрель).
4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки: шкала удовлетворительно, хорошо, отлично).

Аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «СТАРТ В ПРОФЕССИЮ» проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; В целях максимального информирования учащихся и их родителей (законных представителей) Учреждение на своих информационных стендах и официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:

- титульный лист и пояснительную записку дополнительной общеразвивающей программы «СТАРТ В ПРОФЕССИЮ»;
- нормативы по общей физической и специальной физической подготовке соответственно возрасту обучающихся.

Порядок проведения первичной аттестации.

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

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

Порядок проведения текущей аттестации.

Для отслеживания динамики прироста физических показателей учащихся и уровня освоения программы проводится текущая и промежуточная аттестация учащихся без балльного оценивания умений и навыков.

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

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

Порядок проведения промежуточной аттестации.

Для отслеживания динамики прироста физических показателей учащихся и уровня освоения программы проводится промежуточная аттестация учащихся без балльного оценивания умений и навыков.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи учащимися контрольных нормативов по общефизической подготовке и практики проведения учебного занятия.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в январе текущего года по итогам обучения в первом полугодии.

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

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

Порядок проведения итоговой аттестации.

По окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе проводится итоговая аттестация обучающихся без балльного оценивания умений и навыков.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, прошедшие обучение по программе в полном объеме.

Итоговая аттестация учащихся проводится 10-25 мая текущего года в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и практического проведения учебного занятия.

Тренеры-преподаватели заполняют итоговые протоколы сдачи нормативов и практического занятия и оценочные ведомости.

Учащийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- положительное выполнение не менее 7 нормативных показателей ОФП;
- проведение учебного занятия не ниже уровня «хорошо»;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

Диагностика результативности образовательного процесса.

1). В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений обучающихся.

Мониторинг проводится по видам контроля /таблица 1/

Таблица 1.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения содержания образовательной программы на начало учебного года).	Первичная аттестация	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	Октябрь, декабрь, февраль, апрель

		упражнений.	
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты.	январь
*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, технических нормативов. Соревнования (выполнение разрядов).	Май

Способы оценки результатов реализации программы

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<u>Уровень теоретических знаний</u> Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, анкетирование, 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	Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных

		самостоятельно	знаний, требуется значительная помощь педагога
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.
<u>Критерии оценивания практических навыков и умений</u>			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не 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	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат

	нацеленность на конечный результат	нацеленность на конечный результат	
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом получен, но требует серьезной доработки

Оценка уровней усвоения образовательных результатов.

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

Оценка уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся.

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

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

№	тесты	возраст	Уровень подготовки		
			Низкий N и меньше	Средний N	Высокий N и больше
Критерии оценки			удовлетв.	хорошо	отлично
1	Отжимание	<i>15-16 лет</i>	<i>10</i>	<i>11-18</i>	<i>19</i>
		<i>17-18 лет</i>	<i>12</i>	<i>13-20</i>	<i>21</i>
2	Пресс за 30 сек	<i>15-16 лет</i>	<i>17</i>	<i>18-22</i>	<i>23</i>
		<i>17-18 лет</i>	<i>19</i>	<i>20-24</i>	<i>25</i>
3	Прыжки на скакалке за 1 мин	<i>15-16 лет</i>	<i>120</i>	<i>121-164</i>	<i>165</i>
		<i>17-18 лет</i>	<i>140</i>	<i>141-184</i>	<i>185</i>
4	Прыжок в длину с места	<i>15-16 лет</i>	<i>160</i>	<i>161-174</i>	<i>175</i>
		<i>17-18 лет</i>	<i>170</i>	<i>171-184</i>	<i>185</i>
5	Бег 30 м	<i>15-16 лет</i>	<i>5,8</i>	<i>5,7-5,5</i>	<i>5,4</i>
		<i>17-18 лет</i>	<i>5,6</i>	<i>5,5-5,1</i>	<i>5,0</i>

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов (первичная, промежуточная, итоговая аттестация)

учащимися группы № _____ по ОФП тренер _____ дата _____

Место проведения: _____ Время _____

	Фамилия, Имя	Отжимание	Пресс 30сек	Прыжки на скак за 1мин	Прыжок в длину с места	Бег 30м
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

_____/_____
 ФИО тренера / подпись

ПРОТОКОЛ

сдачи нормативных требований по специальной подготовке (текущая, промежуточная, итоговая аттестация)

учащимися группы № _____ по ОФП тренер _____ дата _____

Место проведения: _____ Время _____

н./п.	Фамилия, Имя	Терминология	Визуальные команды	Части занятия			Музыкальное сопровождение	
				Подготовительная	Основная	Заключительная	Ударность	Треки
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

_____/_____
 ФИО тренера / подпись

Оценочная ведомость

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

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

_____ / _____
 ФИО тренера / подпись

По специальной подготовке дата _____ (отлично, хорошо,
 удовлетворительно)

п/н	Фамилия, Имя, Отчество	Терминология	Визуальны е команды	Части занятия			Музыкальное сопровождение		Аттестован/ не аттестован
				Подго -тови -тельн ая	Основна я	Заклю читель -ная	Ударн ость	Треки	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

_____ / _____
 ФИО тренера / подпись

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 прессы – 2;
- конусы – 16;
- рулетка – 1;
- секундомер – 1.
- свисток – 1.

Наглядно-методический материал:

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

Методическое обеспечение программы.

Принципы обучения:

- Принцип последовательности и динамичности - постепенное усложнение техники упражнений и их комбинаций, увеличение интенсивности и объема.
- 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.
- Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

Формы обучения:

- лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, анкетирование, опрос;
- учебная практика;
- зачетная практика.

Педагогические методы обучения:

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

Наглядные:

- Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося; показ фото- видеоматериалов и др.
- Практические упражнения, направленные на:
 - освоение голосовых и визуальных команд;
 - развитие двигательных способностей во время проведения упражнений и их комбинаций с группой.

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.

- 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.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта проведения, 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;
- работа в малой группе 2-3 человека;
- работа в большой группе 7-10 человек.

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.

Информационное обеспечение

Информационное обеспечение для тренера:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Барышникова Т. Азбука хореографии, 1999.
6. Годик М.А. Стретчинг / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселёва, Издательство: "Советский спорт" 1991.
7. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998.

8. Летфуллин И.С. Как быстро сесть на шпагат. Суперупражнения, Издательство Камского политехнического института 1998.
9. Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. Москва, 2002 г. Общая редакция; Федерация фитнес-аэробики России, 2002г.
- 10.Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки, издательство София, 2004г.
- 11.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Издательский центр «Академия», 2000г.
- 12.И. А. Шипилина «Хореография в спорте: учебник для студентов»,2009.
- 13.Штода М. Л. Фитнес-аэробика. Примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Штода М. Л. Г. А. Зайцева, А. И. Шимонин, С. В. Крамина, Е. Ю. Пономарева, Л. А. Смирнова, К. В. Цвиловский, М. Л. Штода. – М.: Федерация фитнес-аэробики России, 2009г.
- 14.Правила вида спорта "фитнес-аэробика" (от 26.01.2022 г.)
<https://drive.google.com/file/d/1RlYBnZXzReerg8ZNXvYXFRdUKNZQypNg/view/view>
15. <http://www.citymupmansk.ru>
16. <http://www.dush11narod.ru>
17. <http://www/-Sport@fitness-aerobics.ru>
18. <http://www/edu.mupmansk.ru>
19. <http://minobr.gov-murman.ru>
20. edco@gov-murman.ru

Информационное обеспечение для обучающихся:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии, 1999.
2. Годик М.А. Стретчинг / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселёва, Издательство: "Советский спорт", 1991.
3. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт", 1998.
4. Летфуллин И.С. Как быстро сесть на шпагат. Суперупражнения. Издательство Камского политехнического института, 1998.
5. Путкисто М. Стретчинг: метод глубокой растяжки, издательство

София, 2004г.

6. Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. Москва, 2002 г. Общая редакция; Федерация фитнес-аэробики России, 2002г.
7. Организационные собрания группы. Проведение бесед.
8. Пряжников Н.С., Румянцева Л.С. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся. – М.: Издательский центр «Академия», 2013
9. <http://www.dush11narod.ru>
10. [http:// www/-Sport@fitness-aerobics.ru](http://www/-Sport@fitness-aerobics.ru)
11. Правила вида спорта "фитнес-аэробика" (от 26.01.2022 г.)
<https://drive.google.com/file/d/1RIYBnZXzReerg8ZNXvYXFRdUKNZQypNg/view/view>

Информационное обеспечение для родителей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
5. САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Родительские собрания.
7. <http://www/citymupmansk.ru>
8. <http://www.dush11narod.ru>
9. [http:// www/-Sport@fitness-aerobics.ru](http://www/-Sport@fitness-aerobics.ru)
10. [http:// www/.edu.mupmansk.ru](http://www/.edu.mupmansk.ru)
11. <http://minobr.gov-murma>

