

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрено
на заседании Тренерского совета
протокол № 01 от 29 августа 2023 г.



Утверждаю:
директор МАОУ ДО ДЮСШ
Заикина Л.Ю.
Приказ от «29» августа № 98-д

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**
для групп спортивно-оздоровительного этапа
(Стартовый, базовый, продвинутый уровень)

Возраст обучающихся 7-15 лет

Срок реализации 3 года

Автор-составитель:
Попова Светлана Бореславовна
тренер-преподаватель по фитнес-аэробике

Раздел № 1 Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта фитнес-аэробика (далее – программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности подополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устава МАОУ ДО ДЮСШ;
- Программы воспитания МАОУ ДО ДЮСШ на 2021-2025 гг.

При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов

двигательной деятельности. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности обучающихся.

Актуальность данной программы в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения и психологического комфорта.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес - аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика — это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес - аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость. Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как под музыку движения легче запоминаются.

Движения классической аэробики и упражнения фитнеса подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и гармония физических и духовных сил, высокая работоспособность, оптимистическое

настроение, способность активно использовать свои творческие возможности в трудовой и общественной деятельности.

Здоровый образ жизни – это:

- Рациональный режим труда и отдыха, сбалансированное питание
- Регулярные занятия физической культурой
- Овладение навыками личной и общественной гигиены
- Отсутствие вредных привычек (пристрастия к алкоголю, курению, наркомании и т.д.).

Здоровье – это результат самовоспитания и самодисциплины, которые переводят нормы поведения в привычку.

Отличительная особенность предлагаемой программы заключается в том, что, она составлена с учетом возрастных особенностей детей, помимо предметного содержания, она ориентирована на развитие не только предметных, но и общеучебных умений. С момента поступления в группу ребенок сразу включается в творческий процесс, познания себя, как личности, понимания того, что такое здоровый образ жизни. Тренер-преподаватель и обучающийся являют собой прекрасный образец взаимопонимания и взаимоуважения.

Другой особенностью программы является тесная связь с родителями обучающихся, вовлечение их в творческий воспитательный процесс обучения.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Практическая значимость образовательной программы по фитнес-аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия фитнес-аэробикой ориентированы на то, чтобы заложить в обучающихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы 7-15 лет, не имеющий противопоказаний заниматься избранным видом спорта. Количество занимающихся в группе 15 человек. Количество групп определяется в зависимости от общего числа занимающихся и возможности материальной базы. Если организуется несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом общей физической и спортивной подготовки обучающихся.

При составлении программы по Фитнес-аэробике учтены анатомофизиологические и психологические особенности детей. Значительные изменения в моторике детей связаны с периодом полового созревания (пубертатным периодом).

У девочек он обычно приходится на 10-13 лет. У мальчиков чуть позднее. В этот период наблюдается резкий скачок роста. В это время развитие отдельных систем и органов происходит неравномерно: быстро увеличивается длина тела, затем, с отставанием (примерно на три месяца), - мышечная масса, и с отставанием примерно на полгода – вес.

Подростковый период отличается бурным увеличением массы мышц и мышечной силы; к 14-15 годам масса мышц составляет общей массы тела, а к 15-16 годам - уже около 1/2 (44%). У девочек к 15 годам она почти равна мышечной силе взрослых женщин. Однако каждая мышца или группа мышц развивается неравномерно. Так мышцы ног развиваются быстрее, чем мышцы рук, мышцы разгибатели опережают в развитии мышцы сгибатели. Наряду с ростом и развитием мышц подкожный жировой слой с возрастом равномерно увеличивается.

Дети, склонные к избыточной массе тела, созревают в половом отношении раньше, однако чрезмерная масса тела - истинное ожирение - тормозит этот процесс. Диспропорция в развитии отдельных органов и систем требует внимательного отношения к подросткам и тщательного построения программы фитнес-аэробики.

Режим занятий. Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Таблица 1

Начало учебного года	01 сентября 2023-2024 уч.г.; формирование учебной группы для зачисления в ДЮСШ с 01 сентября по 15 сентября уч. г.
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения – 38 недель

Праздничные дни	1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово; 23 – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы; 12 июня – День России; 4 ноября – День народного единства. Возможны переносы праздничных дней на другие даты
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 40 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках основной программы) в группе СОЭ: два академических часа в день (40 минут x 2).
Основные формы образовательного процесса	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медицинский контроль, участие во внутришкольных соревнованиях по ОФП.
Продолжительность каникул	с 29 октября по 06 ноября 2023 года с 31 декабря 2023 по 08 января 2024 года с 01 июня по 31 августа 2024 года

Программа рассчитана на 3 года обучения. Продолжительность обучения составляет 684 часов:

- год обучения 228 часа;
- год обучения 228 часов;
- год обучения 228 часов.

Практическая значимость. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Фитнес-аэробика», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Развитие творческих, коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной творческой деятельности также является отличительной чертой данной программы.

Форма проведения: очная

Направления деятельности: дополнительные общеразвивающая программа стартовый уровень.

Целевая аудитория: дети школьного возраста.

Единовременное вовлечение детей при реализации программы: 15 человек.

Возрастные ограничения:

Стартовый уровень: от 7 до 15 лет.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава обучающихся и степень посещаемости тренировочных занятий;
2. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
3. Положительная динамика индивидуальных показателей подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, общей физической, технической, тактической, теоретической подготовленности (по истечении каждого года).

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, утвержденным приказом директора.

Формами промежуточной и итоговой аттестации являются:

1. Вступительные, контрольно-переводные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся;
2. Учет личностных достижений обучающихся.

В связи с новой коронавирусной инфекцией в формате дистанционного обучения продолжаются учебно–тренировочные занятия физкультурно–спортивной направленности. Посредством групп ВКонтакте и на платформе You Tube обучающиеся получают задания в различных вариантах: видео-уроки, индивидуальные планы, которые мотивируют на ежедневную физическую нагрузку для поддержания здоровья. В качестве обратной связи обучающиеся высылают видеоотчет выполненных упражнений.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании на основе развития физических качеств посредством занятий фитнес

– аэробикой, формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи программы.

Образовательные:

- обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- обучить приемам релаксации и самодиагностики;
- совершенствовать технику выполнения движений в фитнес -

аэробике.Оздоровительные:

- укрепить здоровье;
- содействовать гармоническому физическому развитию;
- сформировать ценностное отношение к своему

здоровью.Развивающие:

- развить основные физические качества,
- повысить уровень физической подготовленности;
- содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом.

Воспитательные:

- инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – староста группы в тренировочном процессе;
- организовывать для обучающихся экскурсии к памятникам и архитектуре в родном городе и реализовывать их воспитательный потенциал;
- организовать профорientационную работу с обучающимися;
- организовать работу с родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;
- сформировать позитивное отношение между обучающимися, уважение прав другого человека;
- сформировать знания, умения и навыки по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в школе интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения обучающихся.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

1.3.1 Учебный план

Программа рассчитана на **3 года обучения.**

Продолжительность обучения составляет 684 часов:

- | | |
|---|-------------------------|
| 1 | год обучения 228 часа; |
| 2 | год обучения 228 часов; |
| 3 | год обучения 228 часов. |

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Условия реализации программы. В группы принимаются все желающие. Установленные ограничения по приему в группы являются медицинские показания. По составу – группы разновозрастные. Количественный состав групп: 15 человек. Сроки реализации программы: программа рассчитана на 3 года.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная. Форма обучения – групповая.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися.

Виды занятий: учебно-тренировочные занятия, беседы, лекции, открытые занятия, соревнования по ОФП.

Занятия по программе «Фитнес-аэробика» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, ритмической гимнастики с предметами, работы с инвентарём (фитболы, ленты для растяжки, гимнастический ролик), упражнений для укрепления мышечного корсета и направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Формы подведения результатов: тестирование, соревнования по ОФП.

При составлении программы учитывалась разная подготовка учащихся. Таким образом, разноуровневая подготовка детей предполагает различные формы и методы организации учебного процесса. Тренер-преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности

учащихся, их индивидуальные возможности.

Планируемые задачи и ожидаемые результаты по годам обучения:

Задачи первого года обучения:

Сформировать у детей потребность в спортивном развитии, воспитать чувство коллективизма, развить координационные и ритмические способности.

Результаты первого года обучения:

После первого года обучения, учащиеся наберут достаточный уровень общей физической подготовки, что определяется диагностикой контрольных нормативов, начнут придерживаться правил здорового образа жизни, приобретут базовые знания по аэробике.

Задачи второго года обучения:

Развить практические знания детей, совершенствовать координационные способности, научить базовым шагам и аэробным связкам, развивать пластику движений и умение владеть своим телом.

Результаты второго года обучения:

После второго года обучения учащиеся должны знать основные шаги базовой аэробики и построение связок из них со счетом, знать и уметь выполнять базовые упражнения ОФП, комплекс упражнений на растяжку, иметь представление о выстраивании силовой тренировки.

Задачи третьего года обучения:

Повышение уровня физической подготовки и знаний, полученных ранее, обучать приемам релаксации и самодиагностики, совершенствовать технику выполнения движений на занятиях по фитнес – аэробике. Развить ловкость, выносливость, силу, трудолюбие в подростках с помощью специальных упражнений ОФП и СФП. Воспитать силу воли, формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Результаты третьего года обучения:

После третьего года обучения учащиеся проявляют компетентность в познавательной, коммуникативной, организаторской сферах жизнедеятельности и принимают активное участие в спортивных мероприятиях города. Могут применить полученные знания и грамотно выстраивать тренировочный процесс. Придерживаться правил ЗОЖ.

1.3.2 Учебно-тематическое планирование

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 38 недель.

Таблица 2

Группа	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
Спортивно -оздоровительная группа (СОЭ)				
СОЭ	7	15	6	228

План-график распределения учебных часов по фитнес-аэробике спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ)

Учебный план первого года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в образовательную программу и ТБ.	3		3
2	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.	3	3	6
3	Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	2	28	30
4	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес - аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	3	27	30
5	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	2	28	30
6	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	3	27	30

7	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике	3	27	30
8	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения..	3	27	30
10	Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	3	27	30
11	Нормативы ОФП, психологические тесты.		3	3
12	Повторение и закрепление пройденного материала	1	1	2
13	Промежуточная полугодовая и годовая аттестация	2	2	4
	Всего в первый год обучения	28	200	228

Учебный план второго года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1	Введение в образовательную программу и ТБ	3		3
2	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.	3	3	6
3	Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг	3	24	27
4	Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг	3	24	27
6	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг	3	20	23

7	Что такое здоровье? Экология и здоровье. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	3	15	18
8	Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг		12	12
9	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг		18	18
10	Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	3	14	17
11	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	3	13	16
12	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	3	13	16
13	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности	3	13	16
15	Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	3	11	14
16	Как правильно падать и поднимать тяжести? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике Стретчинг		8	8
17	Нормативы ОФП, психологические тесты.		1	1
18	Повторение пройденного материала	1	1	2
19	Промежуточная полугодовая и годовая аттестация	2	2	4
	Всего во второй год обучения	36	192	228

Учебный план третьего года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в культуру фитнес-аэробики. ТБ. Тестирование обучающихся.	3	3	6
2	Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг	3	17	20
3	Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Комплекс упражнений с элементами латино - аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг	2	18	20
4	Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг	3	14	17
5	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг	2	18	20
6	Что такое здоровье? Экология и здоровье. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени.		9	9
7	Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг		14	14
8	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг		14	14
9	Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг		9	9

10	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	3	9	12
11	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	3	15	18
12	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг	3	12	15
13	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	3	12	15
14	Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг	3	15	18
15	Как правильно падать и поднимать тяжести? Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с	3	12	15
16	Нормативы ОФП, психологические тесты.		1	1
17	Повторение пройденного материала		1	1
	Промежуточная полугодовая и годовая аттестация	2	2	4
	Всего в третий год обучения	33	195	228

1.3 Содержание учебного плана

Первый год обучения

1. Введение в образовательную программу и ТБ. Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.
2. Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся. Понятие фитнес – аэробики. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнес – аэробики. Техника безопасности в фитнес-аэробике.
3. Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые

упражнения. Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики..

4. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности. Силовые упражнения.

5. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения. Уровни двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес – аэробикой.

6. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес-аэробикой. Основные типы повреждений травм и их профилактика. Доклады обучающихся о правильном подборе формы, знание предупреждений травм.

Умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

7. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой. Выполнение анализа продуктов питания обучающихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания обучающихся

8. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки обучающихся в упражнениях для мышц живота.

9. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения. Как правильно подбирать упражнения? Как правильно выполнять движения и упражнения? Тренажеры в домашних условиях. Активный отдых летом.

10. Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения. Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения.

11. Нормативы ОФП, психологические тесты. Техника выполнения нормативных упражнений.

12. Повторение и закрепление пройденного материала. Повторение, закрепление изученных упражнений. Комплекс упражнений по фитнесу.

Второй год обучения

1. Введение в образовательную программу и ТБ. Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.

2. Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся. Понятие фитнес –

аэробики. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнес – аэробики. Техника безопасности в фитнес-аэробике.

3. Фитнес-аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий.

Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг. Характеристика видов аэробики: классической, степ- аэробики, слайд- аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики. Классификация различных видов аэробики. Тенденции развития фитнес-аэробики.

4. Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг. Техника выполнения силовых упражнений. Умения и навыки обучающихся при выполнении силовых упражнений с гантелями, экспандерами, построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.

5. Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений по калланетике для начинающих. Силовые упражнения. Стретчинг. Техника упражнений на растягивание (стретчинг). Уметь правильно выполнять упражнения на гибкость. (помощь или консультацию). Оформление изготовленных аппликаций к демонстрации.

6. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг. Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.

7. Что такое здоровье? Экология и здоровье. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг.

Влияние экологической ситуации на здоровье человека. прос учащихся о здоровье. Понятие Здоровье: не болеть; соблюдать режим дня; быть всегда опрятным, с чистыми руками; есть то, что полезно; регулярно заниматься; физкультурой; быть весёлым.

8. Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Знать значение разминки. Уметь выполнять её самостоятельно.

9. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Уровни двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес –аэробикой.

Умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

10. Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Определение правильной осанки. Значение правильной осанки. Скелет- это основа человека –каркас , на который крепятся мышцы. Скелет состоит из костей больших и малых. Типы осанки. Как влияет мышечный тонус на осанку человека.

11. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес- аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес-аэробикой.

Основные типы повреждений, травм и их профилактика.

12. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Уметь правильно дышать во время занятий.

Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

13. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Выполнение анализа продуктов питания учащихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания обучающихся. Умение и навыки в упражнениях для мышц таза.

14. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Знание и умения правильного выполнения движений и упражнений.

15. Классическая аэробика.

Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения.

16. Как правильно падать и поднимать тяжести. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Как избежать травм при падении.

Уметь правильно падать и поднимать тяжести.

17. Нормативы ОФП, психологические тесты. Техника выполнения нормативных упражнений. Подготовка и участие в конференциях НОУ.

18. Повторение пройденного материала. Повторение и закрепление базовых шагов. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами.

Третий год обучения

1. Введение в культуру фитнес. Тестирование обучающихся. Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.

2. Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий.

Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг. Знать основные понятия, историю происхождения фитнес-аэробики. Знания и умения обучающихся по технике безопасности по фитнес-аэробики.

Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробики. Силовые упражнения. Стретчинг. Иметь представление о спортивной дисциплине «Фитнесаэробика».

Умения и навыки обучающихся в упражнениях для мышц стопы и голени. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.

3. Стретчинг. Как сесть на шпагат? Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробике. Силовые упражнения. Стретчинг. Умения и навыки обучающихся при выполнении силовых упражнений с гантелями, экспандерами, построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.

4. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма.

Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Силовые упражнения. Стретчинг. Техника упражнений на растягивание (стретчинг).

5. Что такое здоровье? Экология и здоровье. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени. Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности.

6. Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Иметь представление о здоровье. Иметь представление о влиянии экологии на здоровье человека.

7. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Определение. Значение разминки в спорте.

8. Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес-аэробикой по результатам тестирования, умение и навыки обучающихся в упражнениях для мышц бедра.

9. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Знать о правильной осанке. Умение сформировать у себя правильную осанку и сохранять такое положение в течение занятия. Знать предназначения скелета человека. Уметь выполнять упражнения правильно. Иметь представления о роли мышц осанки.

10. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Уметь правильно дышать во время занятий.

Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

11. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности. Силовые упражнения. Стретчинг. Познакомится с шестью классами питательных веществ и их соотношением, процессом пищеварения, способами рационального питания. Выясняем, какие продукты часто используются в рационе обучающихся. Изучаем, какими должны быть интервалы между приемами пищи и режим питания в дни, когда нет занятий, и в дни, когда есть проходят занятия.

12. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые

упражнения. Стретчинг. обучающиеся узнают, как правильно подбирать упражнения, выполнять движения и упражнения. Рассматриваем способы использования различных предметов в качестве тренажеров при занятии фитнес-аэробикой в домашних условиях. Выясняем виды активного отдыха учащимися летом и знакомимся с другими способами отдыха.

11. Классическая аэробика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг. Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения

12. Как правильно падать и поднимать тяжести? Совершенствование комплекса упражнений по фитнес-аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Силовые упражнения. Стретчинг Уметь избежать травм при падении.

13. Нормативы ОФП, психологические тесты. Техника выполнения нормативных упражнений.

14. Повторение пройденного материала. Уметь слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления, построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания.

1.4 Воспитательная работа

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в ДЮСШ состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Цель воспитания в ДЮСШ – личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в воспитании гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности;
- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям(то есть в развитии их социально значимых отношений);
- в саморазвитии личности, способности к самореализации имеющегося творческого потенциала.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать и укреплять навыки здорового образа жизни;
- расширить представления детей об истории страны, региона, города, заслугах и достижениях земляков и возможностях здоровья сбережения;

Развивающие:

- развить познавательный интерес к историческим событиям и спортивным достижениям;

- развить общие физические качества, двигательную активность, специальные спортивные навыки по виду спорта;

- развить лидерские и личностные качества;

Воспитательные:

- сформировать культуру общения и поведения в социуме;
- воспитать чувство патриотизма, коллективизма и целеустремленность.

Достижение поставленных цели и задач воспитания осуществляется:

- Вариативными модулями: «Ключевые общешкольные дела», «Безопасность жизнедеятельности», «Экскурсии и походы», «Школьные медиа», «Организация предметно-эстетической среды».

- Инвариантными модулями: «Учебно-тренировочное занятие», «Самоуправление», «Профориентация», «Работа с родителями».

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Допускается реализация предметных областей посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

1.5 Планируемые результаты освоения программы

Способы проверки образовательной программы и формы подведения итогов ее реализации:

- повседневное систематическое наблюдение,
- участие в соревнованиях по ОФП,
- контрольные тесты и упражнения, которые проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Предметные результаты.

По окончании обучения, обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности;
- специальную спортивную терминологию;
- элементы разминки;
- понятия анатомии: мышцы, связки, название суставов тела;

уметь:

- выполнять программу растяжки;
- представлять свою деятельность на публике (проводить разминку).

Личностными результатами освоения обучающимися содержания общеразвивающей программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания общеразвивающей программы, являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

1.1. Календарный учебный график

Таблица 4

Год обучени я	сентябр ь	октябр ь	ноябр ь	декабр ь	январ ь	феврал ь	мар т	апрел ь	ма й	ИТОГ О
1-ый	26	26	26	26	24	24	26	26	24	228
2-ой	26	26	26	26	24	24	26	26	24	228
3-ий	26	26	26	26	24	24	26	26	24	228

Начало учебного года	01 сентября формирование учебных групп для зачисления в ДЮСШ с 01 сентября по 15 сентября уч. г.
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения – 38 недель для обучающихся, которые обучаются по учебному плану в ДЮСШ. Окончание 7 июня учебного года.
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем
Праздничные дни	1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово; 23– День защитника Отечества; 8 марта– Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы; 12 июня – День России; 4 ноября – День народного единства.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 40 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках основной программы) в группах СОЭ не должна превышать двух академических часов в день (40 минут x 2).

Основные формы образовательного процесса	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медицинский контроль, участие во внутришкольных соревнованиях по ОФП.
Продолжительность летнего оздоровительного периода	с 07 июня по 31 августа

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах с использованием следующих средств обучения: **мат** гимнастический, обручи, секундомер, тренажеры, зеркало, фитнес-ленты (эспандер), скакалки, гантели, набивные мячи, утяжелители, гимнастические коврики, фитболы, гимнастический ролик.

Перечень технических средств обучения:

ноутбук, музыкальный центр, весы электронные напольные.

Кадровое обеспечение.

Тренер-преподаватель – Попова Светлана Бореславовна, образование высшее.

2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

Таблица 5

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Спортивно-оздоровительный этап	Контрольная диагностика	Октябрь – апрель
	Сохранность контингента	Сентябрь-декабрь-май
	Посещаемость	В течение года

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

В конце учебного года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

Подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы:

- выявление степени сформированности умений и навыков;
- анализ полноты реализации образовательной программы (как по уровням обучения, так и целом);
- оказание помощи тренеру в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

В процессе занятий рекомендуются следующие виды контроля: проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольных нормативов. Самоконтроль спортсмена за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсмена.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы

тренера в целом с группой. Выявляется уровень умений, навыков на начало учебного года.
Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению.
Форма контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

2.4 Принципы, технологии и особенности организации обучения

В качестве методологической основы Программы выступают принципы системного подхода и личностно-ориентированного образования, объединяющего три блока деятельности по сохранению и укреплению здоровья всех субъектов образовательного процесса:

первый блок – создание здоровьесберегающей среды;

второй блок – организация физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы;

третий блок – формирование здорового образа жизни, культуры здоровья. Программа направлена на реализацию следующих принципов организации обучения:

При организации обучения по данной образовательной Программе, используются элементы современных педагогических технологий: здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные. Индивидуальный и дифференцированный подходы способствуют органичному развитию заложенных в каждом обучающемся способностей и удовлетворению возникающих у них потребностей.

Методы и способы организации занятия.

А) Словесные методы обучения:

- устное изложение, рассказ;
 - объяснение материала;
 - беседа;
 - анализ выполнения упражнений обучающимися.
- Наглядные методы обучения:
- показ иллюстраций к теме, видеоматериалов, фотографий, схем;
 - работа по образцу;
 - наблюдение.

Практические методы обучения:

- тренировочные упражнения;
- выполнение упражнения обучающимися по образцу.

Б) Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные методы обучения:

дети воспринимают и усваивают готовую информацию.

- частично - поисковые методы обучения:

ребята участвуют в коллективном поиске материалов в информационных источниках.

Структура тренировочного занятия.

Тренировочное занятие состоит из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведение к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

Система контроля и зачетные требования.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости. В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 6-7.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 6

№ п/п	Название теста	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Не удовлетворительно
1	Наклон из положения сидя, ноги врозь	Плотная складка, Колени выпрямлены и плотно прижаты к полу, туловище плотно прижато к ногам	Складка плотная, ноги слегка согнуты, небольшие просветы между туловищем и полом	Просветы между полом и ногами, между ногами и туловищем, ноги согнуты в коленях	Ноги сильно согнуты, нет складки
2	Корзинка	Плотное свободное соединение подошв ног с головой	и Соединение ног с головой усилием	Не достаточное соединение ног с головой	Далеко ноги от головы

3	Гибкость плечевых суставов (отведение рук с гимнастической палкой вверх назад)	Руки вверх над головой свободно, легко отводятся назад за голову	Руки над головой свободно вверх, назад отводятся с усилием	Руки над головой с трудом держаться	Руки выпрямлены вперед вверх
4	Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке	Прямые ноги легко поднимает более 5 раз	Прямые ноги поднимает 4-5 раз	Трудно поднимает ноги	Не может поднять ноги
5	Прыжки вверх толчком двух ног (из 10 прыжков)	Легко, свободно, высоко	Прыжок средний, с усилием	С усилием толчок, присутствует тяжесть в прыжке	Еле подпрыгивает
6	Отжимание с колен	8-10 раз	5-7	3-5	Не может

Таблица 7

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см) Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Координация	Челночный бег 3*10 м (не более 10,7 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) Выкрут прямых рук вперед назад (ширина хвата не более 60 см)
Выносливость	Прыжки на скакалки за 1 мин (не менее 100 раз)

Список литературы

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006
2. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений /под ред, М. Л. Журавина, Н. К Меньшикова. М.: АCADEMIA, 2001 444 с.
3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
4. Кривошекова О.Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями : автореф дис ... канд. пед. наук О. Н. Кривошекова ; СибГУФК, РГУФК. Омск, 2005. - 23 с.
5. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2003 - 89с.
6. Лисицкая Т.С, Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. - М.: Федерация аэробики России, 2002.
7. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б.Миллер, К. Блэкман. - М.: Гранд 2000. - 229 с.
8. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений / П. К. Петров. - М. : Владос, 2003. - 447 с.
10. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
11. Романова Т.В. Совершенствование координационных способностей высоко-коквалифицированных спортсменов в видах борьбы средствами аэробики: автореф. дис... канд. пед. наук / Т. В.Романова; РГУФК, ВНИИФК М.,-2006.- 22 с.
12. Смоленский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высокого класса: принципы, организация и методы реализации / В. М. Смоленский ; Рос. гос. ун-т физ. культ., спорта и туризма / Теория и практика физической культуры. -2003.-№ 5.-С. 28-32.
13. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ. 1995. - 448 с.
14. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
15. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
16. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев [и др.] Теория и практика физической культуры. - 2002. - №8. - С.15-17

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022078

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 14.04.2023 по 13.04.2024