

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КОНТАКТ»

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
МАУ ДО «ДЮСШ «Контакт»  
С.В. Обухов  
Приказ № 115 от 10.11.2015

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА ФИТНЕС-АЭРОБИКА**

**Срок реализации Программы:** 8 лет  
**Возраст обучающихся:** 7-15 лет

**Разработчики Программы:**  
Инструкторы-методисты: Куженова О.А.  
Казанцева А.В.

Программа одобрена Педагогическим советом  
МАУ ДО «ДЮСШ «Контакт»  
(протокол от «1» сентября 2015 г. № 1)

**Новый Уренгой  
2015**

## **Пояснительная записка**

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей и взрослых. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон) дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и взрослых и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровьесбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

В этом свете и в соответствии с уставными целями и задачами муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Контакт» (далее – Учреждение) деятельность Учреждения по реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду фитнес-аэробика, не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и

формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

1.1. Фитнес-аэробика - это командный, сложно-координированный, полиструктурный вид спорта с работой в аэробно-анаэробном режиме. Образовалась на фундаменте оздоровительной аэробики и за последние годы завоевывает все большую популярность, как среди молодежи, так и взрослых. Безусловно, прогресс фитнес-аэробики наблюдается ежегодно, но проблем в развитии еще немало, одна из которых – поднятие качества тренировочного процесса, одна из которых рост профессионального мастерства тренеров–преподавателей детских школ и спортивных клубов. Эта тенденция обусловлена самой спецификой фитнеса, с каждым годом предъявляющей все более и более высокие требования к двигательной и функциональной подготовленности обучающихся, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

По сути - это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, фанк/хип-хоп. 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. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека. Огромное разнообразие программ фитнес-аэробики рассчитаны на достижение многих целей. Уделяя внимание одной программе, вы научитесь красиво двигаться, другая подтянет ваши мышцы, третья поможет обрести красивую осанку. При этом вы будете всегда менять свою деятельность. Танцевать, шагать, поднимать груз, прыгать или учиться держать равновесие.

Благодаря целенаправленной деятельности Федерации Аэробики России, являющейся составной частью Международной федерации спорта, аэробики и фитнеса (FISAF), в нашей стране создана разветвленная организационная структура этого вида. Все больше внимания уделяется развитию детско-юношеской аэробики. Открываются специализированные группы, организуются при Детско–юношеских спортивных школах команды мастеров. В международных и всероссийских соревнованиях участвуют тысячи команд, ежегодно выступающих по трем возрастным группам. Первый чемпионат прошел в 1999 году во Франции, инициатором которого на мировом уровне также является международная федерация фитнеса и аэробики – FISAF.

Соревнования проводятся по 3 дисциплинам: аэробика; фитнес степ-аэробика; хип-хоп-аэробика.

За десятилетия развития это спортивное направление получило широкое распространение. Состязания, проводимые по ней, дают возможность выступать не только профессионалам, но и любителям и даже начинающим.

1.2. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта фитнес-аэробика (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Контакт». Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу в области физической культуры и спорта по виду спорта фитнес-аэробика при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.3. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта фитнес-аэробика разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 1111 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика».

1.4. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в фитнес-аэробике;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в фитнес-аэробике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

#### Задачи Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в фитнес-аэробике.

#### 1.5. Программа разработана с учётом:

- обеспечения преемственности спортивной подготовки и основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта фитнес-аэробика, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых и сложнокоординационных качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

1.6. Срок освоения дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта фитнес-аэробика для лиц, зачисленных в Учреждение на 1 этап (начальной подготовки) в возрасте с 7 лет, составляет 8 лет. Максимальный возраст обучающихся по программе составляет 15 лет.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- 1 этап начальной подготовки – продолжительностью до 3-х лет;
- 2 этап тренировочный – продолжительностью до 5-ти лет (с учетом того, что срок освоения программы на тренировочном этапе может быть увеличен на 1 год).

На 1 этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет, желающие заниматься фитнес-аэробикой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление родителей. При приеме на обучение по программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема обучающихся, порядке и основании перевода, отчисления обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа «Контакт», утвержденном приказом Учреждения. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке. Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки).

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	1 год – 7-8 лет 2 год – 8-9 лет 3 год – 9-10 лет	8-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	4 год – 10-11 лет 5 год – 11-12 лет 6 год – 12-13 лет 7 год – 13-14 лет 8 год – 14-15 лет	6-12

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков, имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Срок освоения дополнительной предпрофессиональной программы для детей, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.

Учреждение имеет право реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.1. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

**В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития вида спорта фитнес-аэробики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила проведения соревнований фитнес-аэробики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по фитнес-аэробике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**В области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий фитнес-аэробикой;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействию гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

### **В области избранного вида спорта:**

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики фитнес-аэробики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по фитнес-аэробике.

### **В области освоения других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

1.2. Оценка качества образования по Программе в области физической культуры и спорта по виду спорта фитнес-аэробика производится на основе и с учетом требований, контрольных и переводных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Для обучающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме выпускных экзаменов в соответствии с Положением «О правилах приема обучающихся, порядке и основании перевода, отчисления обучающихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Контакт», утверждаемом приказом Учреждения.



1.3. Обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта фитнес-аэробика ведется на русском языке.

## II. Учебный план

2.1. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта фитнес-аэробика включает в себя учебный план сроком освоения 8 лет.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе представлен в таблице 2.

Таблица 2. Общий график и ориентировочные объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе

Срок реализации Программы – 8 лет							
1 этап – начальной подготовки			2 этап – тренировочный (этап спортивной специализации)				
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели
6 часов в неделю	9 часов в неделю	9 часов в неделю	12 часов в неделю	14 часов в неделю	14 часов в неделю	16 часов в неделю	16 часов в неделю
252 часа	378 часов	378 часов	504 часа	588 часов	588 часов	672 часа	672 часа

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта фитнес-аэробика:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта фитнес-аэробика;

- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по

Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преимущества технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых и сложнокоординационных качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО), подразделяющиеся на учебные предметы (далее - УП), учебные дисциплины (далее - УД) и учебные мероприятия (далее - УМ):

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта»;

ПО 2. «Общая физическая подготовка»;

- УД 2.1. «Общая физическая подготовка»;

ПО 3. «Избранный вид спорта – фитнес-аэробика»:

- УП 3.1. «Теория и методика фитнес-аэробики»;
- УД 3.2. «Специальная физическая подготовка»;
- УД 3.3. «Тренировочные сборы»;
- УД 3.4. «Соревновательная подготовка»;
- УД 3.5. «Инструкторская и судейская практика»;
- УМ 3.6. «Контрольные испытания по избранному виду спорта»;
- УМ 3.7. «Медико-восстановительные мероприятия»;

ПО 4. «Другие виды спорта и подвижные игры»:

- УД 4.1. «Другие виды спорта и подвижные игры»;

ПО 5. «Техническая подготовка»:

- УД 5.1. «Техническая подготовка».

ПО 6. «Тактическая подготовка»:

- УД 6.1. «Тактическая подготовка».

ПО 7. «Теоретическая и психологическая подготовка»:

- УД 7.1. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»

Общая продолжительность Программы, а также продолжительность освоения предметных областей, учебных предметов и учебных мероприятий представлена в таблице 3.

Таблица 3. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

ПО, УП, УД, УМ	Этапы Программы							
	1 этап – начальной подготовки			2 этап - тренировочный				
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й
	Продолжительность освоения материала (в академических часах)							
<b>ПО 1. Теория и методика ФКиС</b>	+	+	+	+	+	+	+	+
УП 1.1. Теория и методика ФКиС	весь период обучения							
<i>в академических часах</i>	6	8	8	12	16	16	22	22
<b>ПО 2. Общая физическая подготовка</b>	+	+	+	+	+	+	+	+
УД 2.1. Общая физическая подготовка	весь период обучения							
<i>в академических часах</i>	134	202	190	224	262	262	310	310
<b>ПО 3. Избранный вид спорта – лыжные гонки</b>	+	+	+	+	+	+	+	+
УП 3.1. Теория и методика фитнес-аэробики	весь период обучения							
<i>в академических часах</i>	3	3	3	5	8	8	10	10
УД 3.2. Специальная физическая подготовка	весь период обучения							
<i>в академических часах</i>	34	72	72	121	134	134	148	148
УД 3.3. Тренировочные сборы	весь период обучения							
<i>в академических часах</i>	28	28	28	30	44	44	44	44
УД 3.4. Соревновательная подготовка	-	-	-	весь период обучения начиная с 4 года				
<i>в академических часах</i>	-	-	-	по календарю				
УД 3.5. Тренерская и судейская практика	-	-	-	весь период обучения, начиная с 4 года				
<i>в академических часах</i>	-	-	-	4	4	6	6	6
УМ 3.6. Контрольные испытания	весь период обучения							
<i>в академических часах</i>	2	2	2	4	4	6	6	6
УМ 3.7. Медико-восстановительные мероприятия	-	-	-	весь период обучения, начиная с 4 года				
<i>в академических часах</i>	-	-	-	8	10	10	10	10
<b>ПО 4. Другие виды спорта и подвижные игры</b>	+	+	+	+	+	+	+	+
УД 4.1. Другие виды спорта и	весь период обучения							

подвижные игры								
<i>в академических часах</i>	2	2	2	4	4	4	6	6
<b>ПО 5. Техническая подготовка</b>	+	+	+	+	+	+	+	+
УД 5.1. Техническая подготовка	весь период обучения							
<i>в академических часах</i>	36	50	62	70	74	74	80	80
<b>ПО 6. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка</b>	+	+	+	+	+	+	+	+
УД 6.1. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	весь период обучения							
<i>в академических часах</i>	7	11	11	22	28	28	30	30
<b>ИТОГО (в часах)</b>	252	378	378	504	588	588	672	672

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недели, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта фитнес-аэробика и возрастных особенностей обучающихся.

2.2. Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках Программы.

В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика (объемы тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика приведены в таблице 4);

Таблица 4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 14 марта 2013 г. № 111, учитываемые при реализации Программы)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1	2	3
Общая физическая подготовка (%)	40-50	16-24
1	30-40	16-24
Специальная физическая подготовка (%)	7-10	20-25
Техническая подготовка (%)	-	4-6
Тактическая подготовка (%)	4-6	8-12
Теоретическая подготовка (%)	4-6	13-17
Контрольные испытания (%)	0,5-1	1-3
Соревнования (%)		
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
Восстановительные мероприятия (%)	-	4-6

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе городских и окружных, проводимых на территории Ямало-Ненецкого автономного округа;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся по виду спорта фитнес-аэробика в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;

- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;

- учебные и тренировочные занятия, проводимые на тренировочных сборах;

- просмотр и методический разбор учебных фильмов, крупных спортивных соревнований и др.;

- тренерская и судейская практика.

Сочетание форм и методов работы при реализации Программы представлено в таблице 5.

Таблица 5. Сочетание форм и методов работы при реализации Программы в соответствии с тематикой и содержанием работы

Направление работы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Формы контроля
1	2	3	4
Теоретическая подготовка	Беседа. Лекция. Конкурс. Конференция	Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей занятий по фитнес-аэробике	Зачет. Тестирование

Общая физическая подготовка	Тренировка. Тренировочные сборы	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения	Сдача контрольных нормативов
1	2	3	4
Специальная физическая подготовка	Специальное практическое занятие. Тренировочные сборы	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения	Сдача контрольных нормативов
Техническая подготовка	Тренировка. Тренировочные сборы. Контрольные и официальные соревнования	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно-повторного упражнения. Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей выступлений. Игровые и соревновательные упражнения	Сдача контрольных нормативов. Результаты контрольных и официальных соревнований. Зачет, тестирование
Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	Товарищеские и официальные соревнования. Конкурсы, викторины	Игровые и соревновательные упражнения. Объяснительно-иллюстративный метод	Анализ индивидуальных результатов спортивной деятельности обучающихся. Командные и индивидуальные статистические показатели.
Контрольные испытания	Зачет. Тестирование	Инструктаж. Закрепление ЗУН. Разбор ошибок и результатов	Выполнение нормативных требований
Инструкторская и судейская практика	Тренировка. Соревнования различных уровней	Объяснительно-иллюстративный метод. Практика.	Зачет по основным правилам фитнес-аэробики. Оценка организационных способностей обучающихся



Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием фитнес-аэробики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся медицинским работником. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Помимо учебных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

### 3.1.1. Особенности реализации Программы на этапах.

На 1 этапе - начальной подготовки (НП).

Основные задачи: укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся; формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений; разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств; специальная двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений; начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов в фитнес-аэробике; начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев; начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей фитнес-аэробики; воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности; участие в показательных выступлениях и соревнованиях; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий фитнес-аэробикой.

Основные средства: строевые и порядковые упражнения; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; общеразвивающие упражнения; дыхательные упражнения; упражнения у хореографического станка; упражнения для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, развивающие творческое мышление, подвижные игры; скоростно-силовые и координационные упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, круговой и т.д.

Основные направления тренировок. Этап НП - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. На этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих

упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий фитнес-аэробикой.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у детей 6-11 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 11 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому новому элементу или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций медицинского работника по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах спортивной школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в соревнованиях с соперником.

На 2 этапе – тренировочном этапе (ТЭ).

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений; углубленная и соразмерная физическая подготовка; углубленная специально-двигательная подготовка (координация); направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма спортсменов повышение объема тренировочных нагрузок; базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов: двигательных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов; базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей и их простейших соединений; формирование умений понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой; базовая психологическая подготовка и воспитательная работа; начальная теоретическая подготовка; регулярное участие в соревнованиях.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); упражнения на координацию движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств; специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп - аэробика, футбол-аэробика, и др.; упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, и фитболом, степ-платформой и другим фитнес инвентарем; упражнения для развития общей выносливости, скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Методы выполнения упражнений: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, круговой и т.д.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 12-16 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы.

Обучение и совершенствование техники фитнес-аэробики. Процесс освоения техники предполагает переход из одного качественного состояния спортсмена в другое, реализуется как целостный системный процесс взаимоизменения других сторон специализированной подготовки. Процесс освоения новой техники базируется на знании,

общественном опыте и его субъективном проявлении, умении анализировать ведущие звенья целостного действия и синтезировать динамическую структуру изучаемого движения, а также на развитии специальных физических способностей. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Главное правило технической подготовки – чем больше специально-подготовительные упражнения схожи по структуре с изучаемым движением, тем большие предпосылки создаются для освоения техники. С первых шагов обучения технике целесообразно использовать рациональную современную модель двигательного действия. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательной деятельности необходимо вырабатывать у юных спортсменов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательной борьбы.

Содержание работы по предметным областям на этапах в рамках Программы:

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

Наименование учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия	<u>УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта»</u>
Содержание осваиваемого материала учебной программы на этапе	1 этап (начальной подготовки)
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика спортивной тренировки.
	2 этап (тренировочный этап)
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основы философии и психологии в сложно-координационных видах спорта. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Строение и функции организма человека.

	Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.
--	--

### ПО 2. «Общая физическая подготовка»:

Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия	<u>УД 2.1. «Общая физическая подготовка»</u> Занятия по общей физической подготовке строятся на материале спортивно-вспомогательных упражнений. Чем разнообразнее будут занятия, тем лучших результатов достигнут спортсмены. Занятия по ОФП может быть, например, полностью построено на легкоатлетических упражнениях, либо быть комбинированными: различные упражнения могут в нём чередоваться в определенной последовательности. Занятия по общей физической подготовке различны по продолжительности и интенсивности
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах	В состав ОФП входят: Строевые упражнения и команды для управления группой и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики; Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости; с предметами, без предметов, на снарядах; Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости; Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты, упражнения на развитие силы; Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### ПО 3. «Избранный вид спорта – фитнес-аэробика»:

Наименование учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия	<u>УП 3.1. «Теория и методика фитнес-аэробики»</u>
Содержание осваиваемого материала учебной программы на этапе	1 этап (начальной подготовки)
	Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, ушибах, потертостях. Врачебный контроль и самоконтроль. Зарождение истории развития фитнес-аэробики. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке при занятиях фитнес-аэробикой. Требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Правила и организация соревнований по фитнес-аэробике.
	2 этап (тренировочный этап)
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила в фитнес-аэробике, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду

	<p>спорта фитнес-аэробика; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).</p>
<p>Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия</p>	<p><b><u>УД 3.2. «Специальная физическая подготовка»</u></b>          Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости (шпагаты, мосты). Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств (акробатические элементы: перевороты, фляки, пируэты, сальто). Упражнения на выносливость (выполнение произвольной композиции в целом). Упражнения на развитие силы (сложные статические положения: упоры, углы, силовые перемещения, стойки на руках).</p>
<p>Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах</p>	<p>Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений — сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора.</p> <p>Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20 - 40 с).</p> <p>Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).</p> <p>Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.</p> <p>Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.</p> <p>Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди подъем на носки (на время: за 10 сек 15 раз, повторить серию 3 - 4 раза с интервалом отдыха 1 - 3 мин), то же в стойке ноги вместе, носки врозь.</p> <p>Пружинный шаг (10 - 15 сек), пружинный бег (20 - 45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с</p>



	<p>постепенным увеличением высоты прыжка), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать) Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.</p> <p>Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).</p> <p>Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек Прыжки в глубину с высоты 30 - 40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3 - 4 прыжка, 5 - 6 серий, отдых 1 мин).</p> <p>Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.</p> <p>Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).</p>
<p>Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия</p>	<p><b>УД 3.3. Техническая подготовка</b></p> <p><i>1 этап (начальной подготовки)</i></p> <p>Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений.</p> <p><i>2 этап (тренировочный этап)</i></p> <p>Основная задача этого этапа – овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы. применяются разнообразные методические приемы.</p>
<p>Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах</p>	<p><i>1 этап (начальной подготовки)</i></p> <p>Особое значение имеет Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе. со сменой лидирующей ноги.</p> <p>Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.</p> <p>Ключевыми физическими качествами для гимнаста, занимающегося аэробикой, являются: координация движений, «прыгучесть», относительная сила, подвижность в суставах (особенно в тазобедренных) и аэробно-анаэробная выносливость (в зоне субмаксимальной мощности).</p> <p><i>2 этап (тренировочный этап)</i></p> <p>На этапе совершенствования техники используется подход, связанный с анализом закономерностей внутреннего и внешнего взаимодействия компонентов двигательной системы (согласованность механизмов регуляции, синергизм в работе мышц). В результате аналитико-синтетической деятельности формируется понятийно-логическая структура (исполнительная основа) техники. Здесь достигается стабилизация умений, оптимизация ритма, улучшение межмышечной координации. Условием повышения эффективности технической подготовки</p>

	спортсменов на этапе совершенствования является моделирование в тренировке технических действий в соревновательных режимах. В некоторых случаях целесообразно использовать метод упражнений при различных состояниях организма, которые затрудняют выполнение технических действий, к примеру, выполнение упражнения в состоянии утомления и эмоционального напряжения, или ограничение объема (поля) зрения.
Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия	<b>УД 3.4. «Соревновательная подготовка»</b> Участие в соревнованиях по ОФП, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и праздниках, походах выходного дня.
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах	<i>1 этап (начальной подготовки)</i>
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях общеобразовательных школ и спортивной школы, в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по фитнес-аэробике, в годичном цикле. Участие в спортивно-массовых мероприятиях из других видов спорта. Выполнение 3 юношеского разряда по фитнес-аэробике.
	<i>2 этап (тренировочный этап)</i> Главная цель - достижение наивысшей спортивной формы и ее реализация. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых спортсмен должен показать наивысшие результаты. В подготовке спортсменов в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств; сохранение ОФП на достигнутом уровне; стабилизация навыков в технике шагов; овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Подготовка в соревновательном периоде строится на основе чередования недельных циклов тренировочного характера с соревновательными. При построении тренировочного цикла объем и интенсивность нагрузки повышаются. Соревновательный цикл (заканчивающийся выполнением программ) предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузки (в зависимости от целей и масштаба соревнований) с увеличением ее интенсивности. В целом в связи с участием в соревнованиях тренировочная нагрузка как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. Если старты проходят каждую неделю, то соревновательный недельный цикл, как правило, остается постоянным по применяемым методам и направленности тренировочной нагрузки, хотя ее объем и интенсивность могут меняться в зависимости от степени утомления от предыдущих соревнований и участия в нескольких видах фитнес-аэробики.
Наименование и особенности учебного	<b>УД 3.5. Инструкторская и судейская практика</b> Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому учебному

предмета/ дисциплины/ мероприятия	плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах	<i>1 этап (начальной подготовки)</i>
	на данном этапе отсутствует
	<i>2 этап (тренировочный этап)</i> Инструкторская практика: - составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, - разминка перед соревнованиями, - составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения, - проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2-го года обучения, - проведение занятий по фитнес-аэробике в общеобразовательной школе. Судейская практика: - судейство соревнований по фитнес-аэробике в спортивной школе, - помощь в организации и проведении соревнований внутреннего и городского уровней по фитнес-аэробике в общеобразовательных школах города, спортивных школах. - выполнение обязанностей судейской бригады: судья-хронометрист, судья на линии, судья на музыке, судья информатор, судья при участниках, заместитель главного судьи с целью присвоения квалификационной категории.
Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия	<b>УД 3.6. Контрольные испытания по избранному виду спорта</b>
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах	<p>Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом спортсменов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.</p> <p>Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).</p> <p>Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м (девочки, юноши), прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, юноши), подъем туловища в сед за 30 секунд (девочки,</p>

	<i>юноши), челночный бег 3x10 м (девочки, юноши), наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые.</i>
Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия	<b>УД. 3.6. Медико-восстановительные мероприятия</b> В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях.
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах	<i>1 этап (начальной подготовки)</i>
	В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.
	<i>2 этап (тренировочный этап)</i> Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения. В тренировочных группах 3-5-го года обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

#### **ПО 4. «Другие виды спорта и подвижные игры»**

Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия	<b><u>УД 4.1. «Другие виды спорта и подвижные игры»</u></b>
Содержание	- Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

<p>осваиваемого материала учебной программы на всех этапах</p>	<p>первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.</p> <p>Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).</p> <p>- Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</p> <p>- Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30 - 60 -100 м) с низкого и высокого старта.</p> <p><i>Прыжки:</i> в длину с места и с разбега Прыжки в высоту с места и с разбега.</p> <p><i>Плавание и прыжки в воду:</i> плавание любым способом, без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).</p> <p>Старт в воду с бортика и с тумбочки Прыжки в воду с трамплина высотой 1 м с входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.</p> <p><b>Спортивные и подвижные игры:</b> эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча, волейбол, баскетбол, бадминтон и др.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> Игра на ощущение положения тела в пространстве: «С широко закрытыми глазами», «Запрещенное движение», «Слушай хлопки», «Замри», «Давайте поздороваемся», «Веселые музыканты», «Танец в газете», «Гусеница», «Танец в круг».</p> <p><b>Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.</b></p> <p>Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.</p> <p>Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений — сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднятие ног; то же с использованием резинового амортизатора.</p> <p>Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена</p>
--	--

	<p>(удержание 20 - 40 с).</p> <p>Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.</p> <p><b>Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.</b></p> <p>Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).</p> <p>Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.</p> <p><b>Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.</b></p> <p>Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.</p> <p>Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди подъем на носки (на время: за 10 сек 15 раз, повторить серию 3 - 4 раза с интервалом отдыха 1 - 3 мин), то же в стойке ноги вместе, носки врозь.</p> <p>Пружинный шаг (10 - 15 сек), пружинный бег (20 - 45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать) Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.</p> <p>Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).</p> <p>Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек Прыжки в глубину с высоты 30 - 40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3 - 4 прыжка, 5 - 6 серий, отдых 1 мин).</p> <p>Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.</p>
--	--

	<p>Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).</p> <p><b>Упражнения с предметами:</b> с набивными мячами (вес 1 - 3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его, то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой. С гантелями (вес 0,5 - 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях: различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).</p> <p><b>Упражнения на снарядах:</b> гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке — сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке — поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь - вместе; прыжки через скамейку — на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку — на двух вперед, правым - левым боком. Гимнастическая стенка: стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4 - 5-й рейке — наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке — поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.</p> <p>Из и.п. стойки на одной, другая на рейке наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.</p> <p>Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.</p> <p><b>Подводящие упражнения,</b> направленные на овладение хореографического стиля.</p> <p><b>Изучение хореографического стиля.</b></p>
--	---

## ПО 5. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»

Наименование и особенности учебного предмета/	УД 5.1. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»
---	--

дисциплины/ мероприятия	
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах	<p><i>1 этап (начальной подготовки)</i></p> <p>- <i>Технико-тактическая подготовка.</i> Основными задачами на всех этапах являются: всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья и закаливание, изучение техники различных видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр, плавания и др.)</p> <p>Одновременно изучается и совершенствуется техника всех видов фитнес-аэробики – степ-аэробика, аэробика и хип-хоп дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств, выносливости. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов по физической подготовке. В летнее время особое внимание уделяется обучению и совершенствованию техники шагов, элементов.</p> <p>- <i>Психологическая подготовка.</i> Специфика фитнес-аэробикой прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости</p>

### 3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

#### 3.2.1. Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для занятий фитнес-аэробикой могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);



- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

- к занятиям по фитнес-аэробике допускаются лица с 7 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия фитнес-аэробикой можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности, взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий фитнес-аэробикой занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

### **3.2.2. Требования безопасности перед началом занятий в спортивном зале:**

Спортивный зал:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования и инвентаря;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;

- занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

### **3.2.3. Требования безопасности во время занятий:**

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу.

- тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

### **3.2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

#### 3.2.5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- в раздевалке при спортивном зале, обучающимся необходимо переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### 3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы представлены в таблице 6.

Таблица 6. Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок по Программе

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки по Программе			
	1 этап – начальной подготовки		2 этап - тренировочный	
	ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ			
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12-14	14-16
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-6	6-8
Общее количество часов в год	252	378	504-588	588-672
Общее количество тренировок в год	126	126-168	168-252	252-336

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и аттестация обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- Промежуточные контрольные испытания по физической подготовке. Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год декабрь, апрель. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

- В целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы начиная с первого года 2 этапа Программы проводятся классификационные соревнования.

- Промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по итогам прохождения обучения на этапах Программы. Комплекс контрольных упражнений предполагает сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки и выполнение тестов на знание теории и методики физической культуры и спорта по виду спорта Фитнес-аэробика в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала. Промежуточная аттестация проводится по итогам завершения соответствующего этапа обучения в апреле последнего учебного года в

рамках этапа. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной обучающимся в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

- Итоговая аттестация обучающихся (экзамен) по Программе, проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки, сдачу зачета на знание теории и методики физической культуры и спорта и фитнес-аэробики в соответствии с содержанием образовательной Программы и ее предметных областей. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 8 лет обучения в организации в мае последнего учебного года. Итоговая аттестация (экзамен) считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий в рамках Программы представлены в таблице 7.

Таблица 7. Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по Программе

Контрольное мероприятие	Этапы и годы образовательного процесса по Программе							
	1 этап – начальной подготовки			2 этап - тренировочный				
	ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Контрольные испытания по физической подготовке (№ календарного месяца)	4	12/4	12	12/4	12/4	12/4	12	12
Классификационные соревнования				весь период по отдельному графику				
Промежуточная аттестация			апрель					
Итоговая аттестация (экзамен)								май

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по Программе могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся, осваивающих Программу в сокращенные сроки, в соответствии с решением руководства Учреждения.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы на этапах и по итогам освоения Программы обучающимися.

4.2.1. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 1 этапа (начальной подготовки) и перевода обучающихся в группы на 2 этапе (тренировочном этапе) - промежуточная аттестация, представлены в таблицах 8 и 9.

Таблица 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши	Контрольный норматив	Девушки	Контрольный норматив
Быстрота	Бег 30 м	не более 7,2 с	Бег 30 м	не более 7,3 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 109 см	Прыжок в длину с места	не менее 99 см
	Подъем туловища в сед за 30 секунд	не менее 12 раз	Подъем туловища в сед за 30 секунд	не менее 10 раз
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 10,2 с	Челночный бег 3x10 м	не более 10,5 с
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 6 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 4 раз
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые			

По результатам освоения теоретической части Программы по итогам 1 этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины, зарождение и становление вида спорта фитнес-аэробика; строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля; о спортивных снарядах спортивного зала; правила выполнения программы на соревнованиях; характеристика моральных и волевых качеств, свойственных гармонично-развитому человеку.

Таблица 9. Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 10-ти правильных ответов
	Тест на знание теории и методики вида спорта фитнес-аэробика (5 контрольных вопросов)	не менее 3-х правильных ответов

4.2.2. Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблицах 10 и 11.

Таблица 10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши	Контрольный норматив	Девушки	Контрольный норматив
Быстрота	Бег 30 м	не более 5,8 с	Бег 30 м	не более 6,0 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 132 см	Прыжок в длину с места	не менее 119 см
	Подъем туловища в сед за 30 секунд	не менее 15 раз	Подъем туловища в сед за 30 секунд	не менее 12 раз
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 9,2 с	Челночный бег 3x10 м	не более 9,6 с
Сила	Подтягивание на перекладине из виса	не менее 5 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 10 раз
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	ширина хвата не более 60 см	Выкрут прямых рук вперед-назад	ширина хвата не более 60 см
	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые			
Выносливость	Прыжки со скакалкой на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед за 1 мин.	не менее 70 раз	Прыжки со скакалкой на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед за 1 мин.	не менее 100 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		Обязательная техническая программа	

По результатам освоения теоретической части Программы по итогам 2 этапа обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль вида спорта фитнес-аэробики в физическом воспитании; сведения о некоторых функциях организма человека; о средствах общей физической подготовки; понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета; правила соревнований по фитнес-аэробики; понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Таблица 11. Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки
-----------------------	--------------------------------	--

		«зачтено»
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 12-ти правильных ответов
	Тест на знание теории и методики вида спорта фитнес-аэробика (5 контрольных вопросов)	не менее 5-х правильных ответов

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера-преподавателя по виду спорта в случае, если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме. Дополнительное требование для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, на этап совершенствования спортивного мастерства – сдача нормативов на присвоение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

## V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Анисимова М.В. Урок с элементами акробатики и аэробики. III класс. – // Физическая культура в школе №2, 2005.
2. Белая Н., Лечебная физкультура и массаж, М.: Советский спорт, 2004.
3. Булгакова Н., Познакомьтесь - плавание первые шаги в спорте, М.: Апрель, 2002.
4. Бутин И., Викулов А., Развитие физических способностей детей, М.: Владос пресс, 2003.
5. Видякин М.В., Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры, Изд-во Учитель, Волгоград, 2007.
6. Гик Е., Энциклопедия игры, М.: РОСМЕН, 2000.
7. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П., Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Изд-во Учитель, Волгоград, 2008.
8. Громова О., Спортивные игры для детей, М.: Творческий центр, 2005.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.



10. Исакова А.В., Васильева Н.В., 300 упражнений с мячом, Омск, БОУДПО ИРООО, 2009.
11. Кириллова Ю., Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе, С.-Петербург.: Детство - пресс, 2005.
12. Кофман Л., Настольная книга учителя физической культуры, М.: Физическая культура и спорт, 1998.
13. Решетников Н., Кислицын Ю., Физическая культура, М.: Мастерство, 2003.
14. Куценко И.П., Спорт в школе № 8 / Танец и физкультура – рука об руку. (339), 2004.
15. Мянйченко Е.Б., Шестакова М.П., Аэробика: Теория и методика проведения занятий, (304), - Учебное пособие для студентов вузов физической культуры, Спортивная Академия Пресс, М.: 2002.
16. Обретение формы: Шейпинг и тонинг / Перевод с английского М.Агаева. – М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 1998 – 144с.: ил. – (Здоровый образ жизни).
17. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М.: Советский спорт, 1991 – 80с., ил. – (Физкультура для здоровья).
18. Решетников Н., Кислицын Ю., Физическая культура, М.: Мастерство, 2003.
19. Рунабер Н.А., Спортивная аэробика: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М.: 2000.
20. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И., Физическая культура 1-11 классы. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время, Изд-во Учитель, Волгоград, 2008.
21. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений /Перевод с английского В.Орехова. – М.: ТЕРРА, 1997 (144с.): ил. – (Здоровый образ жизни).
22. Сиднева Л.В. Половинко О.К., Фандансаэробикс. Федерация аэробики России, М.: 1997.
23. Смирнова Л., Общеразвивающие упражнения для младших школьников, М.: Владос, 2002.
24. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов ВУЗа, М.: Академия, 2000.
25. Филинкова Ю.С., Методическое пособие по оздоровительной аэробике, Новосибирск: 1995.
26. Формирование здорового образа жизни в условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы научно-практической межрегиональной конференции, Надым.: Вектор Бук, 2000.

### Перечень Интернет-ресурсов:

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>;
- Официальный сайт Федерации фитнес-аэробики России - <http://www.fitness-aerobics.ru/>
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru;);
- Спортивные ресурсы в сети Интернет - [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php);
- Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА - <http://www.rusada.ru/>.

