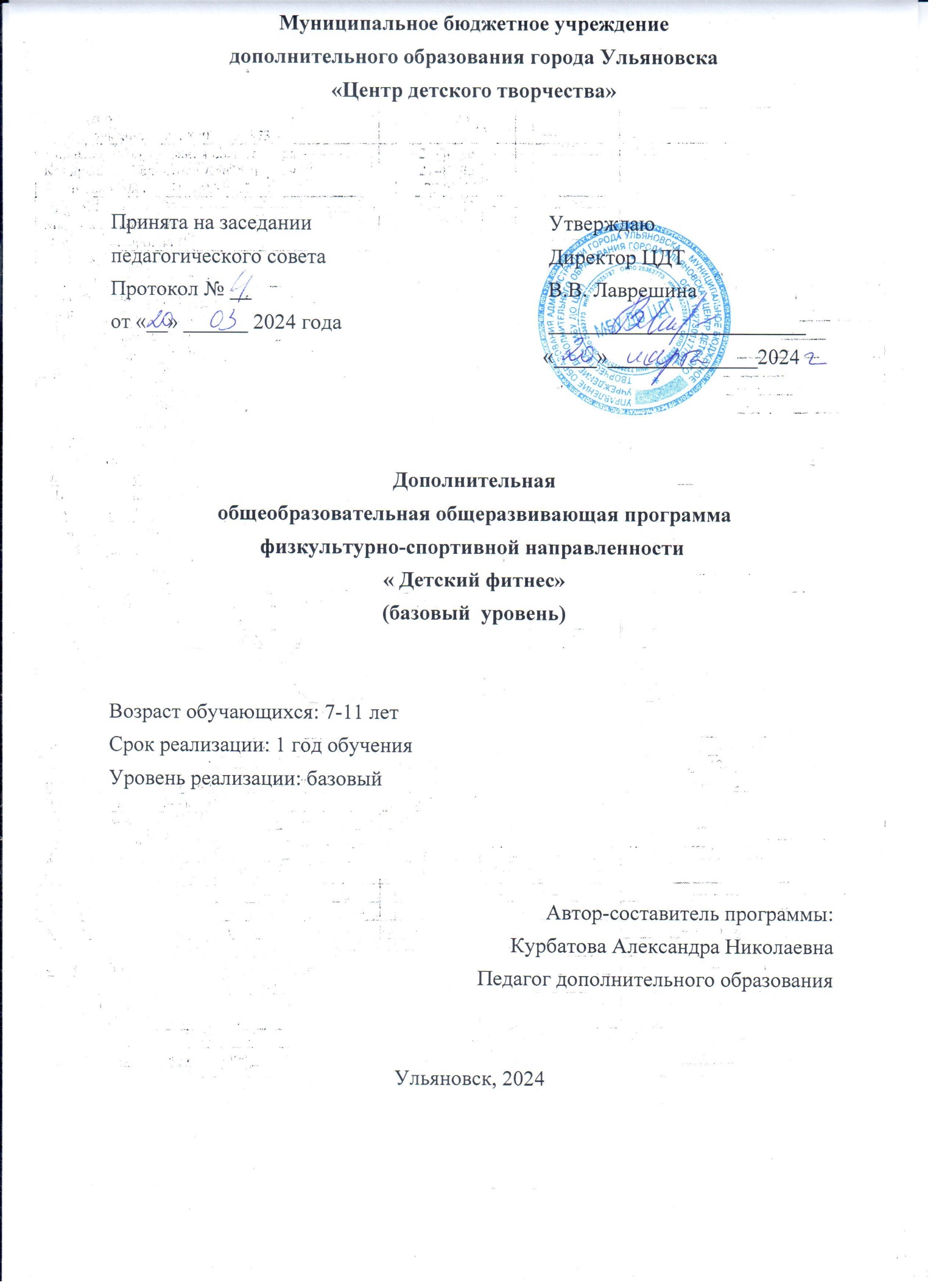
****

**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования города Ульяновска**

**«Центр детского творчества»**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  Протокол № \_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2024 года | Утверждаю       Директор ЦДТ       В.В. Лаврешина       \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_      «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. |

**Дополнительная**

**общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**« Детский фитнес»**

**(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год обучения

Уровень реализации: базовый

Автор-составитель программы:

Курбатова Александра Николаевна

Педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2024

**Содержание**

**общеобразовательной общеразвивающей программы**

**физкультурно-спортивной направленности**

**« Детский фитнес»**

**(базовый уровень)**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** |  |
| **Раздел № 1 Комплекс основных характеристик Программы** | |
| **1.1** | Пояснительная записка |
| **1.2.** | Цели и задачи реализации Программы |
| **1.3.** | Планируемые результаты освоения Программы |
| **1.4.** | Учебный план Программы |
| **Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий** | |
| **2.1.** | Календарный учебный график Программы |
| **2.2.** | Условия реализации Программы |
| **2.3.** | Формы аттестации/контроля и оценочные материалы |
| **2.4.** | Методические материалы |
| **2.5.** | Требования по техники безопасности во время занятий фитнесом |
| **2.6.** | Список литературы |

**1. Комплекс основных характеристик программы**

**1.1 Пояснительная записка**

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» декларирует необходимость сохранения и укрепления здоровья детей в образовательном процессе. Здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Сохранение, укрепление физического, психического здоровья детей – дело не только семьи, но и педагогов.

По исследованиям Института возрастной физиологии РАО, около 90% детей имеют отклонения в физиологическом и психическом здоровье, 50% – страдает теми или иными невротическими синдромами, 30-35% детей предшкольного возраста имеют хронические заболевания, 74% девочек и 82% мальчиков, поступающих в школу, имеют нарушения осанки. Основной причиной таких нарушений исследователи называют недостаточность двигательной активности детей, что приводит к ослаблению мышц позвоночника и тела в целом.

В основе программы лежит фитнес-методика, позволяющая расширить и разнообразить работу с детьми школьного возраста по развитию основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей.

Впоследствии учащиеся становятся успешными, среди них много спортсменов, танцоров. Успешность детей во многом обусловлена участием в оздоровительных программах школы.

К программе прилагаются проекты и конспекты отдельных занятий, реализованные в школе в разное время.

Дополнительная общеразвивающая программа **«Детский фитнес»** разработана с использованием методической литературы, обзора других дополнительных общеобразовательных программ по данному направлению, а также основываясь на тенденциях развития культуры и спорта в России.

Программа предназначена для привлечения детей начальной школы (1-4 классы) к занятию физической культурой и спортом, в том числе фитнесом. На протяжении четырех лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу начальной школы он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в средней школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности.

Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

В тоже время во время занятий детским фитнесом следует не допускать и чрезмерно высокой двигательной активности, перегружать детей.

Фитнес-программа   объединяет в себе различные виды двигательной активности, а также фитнес-тестирование, которое направлено не только на отслеживание физической подготовленности детей, но и на выявление уровня выполнения музыкально-ритмических движений.

**Нормативно-правовое обеспечение программы**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

• Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

• Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

• Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

• Региональный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый Губернатором Ульяновской области С. И. Морозовым 14.12.2012 № 48 п/п.

• СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2.

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

• Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

• Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

• Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

• «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Локальные акты ОО:

• Устав МБУ ДО ЦДТ г. Ульяновска, положение о проектировании ДООП в образовательной организации, положение о проведение промежуточной аттестации учащихся и аттестации по итогам реализации ДООП.

**Направленность образовательной программы**

### Уровень освоения программы: базовый

### Направленность (профиль) программы: физкультурно-спортивная

**Актуальность программы**

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В школьном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

**Педагогическая целесообразность**

В ходе реализации происходит формирование и систематизация знаний, развитие творческих способностей, воспитание творческой личности.

***Дополнительность*** программы по отношению к программам общего образования заключается в её ориентированности на изучение и привлечение обучающихся к практическому применению знаний полученных школе и на занятиях по физической культуре.

**Адресат программы**

Программа предназначена для младшего школьного возраста: **7-11 лет**. Становление детей младшего возраста выражается осознанным отношением к окружающему миру. Интенсивность накопления личного опыта по взаимодействию со средой приводит к формированию прочной наглядно-образной картины окружающего мира, определяющий процесс развития личности в дальнейшем.

**Характеристика возрастной группы**

В возрасте 7-11 лет у ребёнка происходит активное формирование собственной точки зрения, мировоззрения. Он вполне чётко может высказывать собственное мнение по многим вопросам. У детей этого возраста ярко выражена потребность в общении и дружбе, им уже меньше хочется проводить время с родителями. Тем не менее, похвала и одобрение взрослых очень важны. Причём обучающемуся ценно, чтобы говорили именно о нём, делали акцент на его личных особенностях и хвалили за дело. Так же важно в этот период сформировать у ребёнка увлечение к полезному и созидательному труду помочь найти хобби, которое и может быть занятиями фитнесом.

В связи с этим основная форма проведения занятий – это практические работы, в ходе которых у детей появляется возможность продемонстрировать свои индивидуальные и коллективные решения поставленных задач.

**Объём программы:** 144 часа в год.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:**

*периодичность* **-** 2 раза в неделю;

*продолжительность* *занятия -* 2 академический час

(очно) – 45 мин. занятие / 15 мин. перерыв

(дистанционно) – 30 мин. занятие / 10 мин. перерыв

### Формы обучения и особенности организации образовательного процесса

Базовая форма обучения данной программы – ***очная*,** но в случаях невозможности проведения занятий в очном режиме доступно осуществление некоторого числа ***дистанционных занятий*** с использованием электронно-коммуникационных технологий, в том числе сети интернет.

Концепция обучения, по данной дополнительной общеразвивающей программе, построена следующим образом:

- календарный учебный год разделен на 2 модуля (полугодия), а они в свою очередь на 4 блока в ходе которых педагог даёт обучающимся общее представление о мире спорта, спортивных снарядах, их устройстве, технике безопасности:

- в течение учебного периода педагог организует небольшие внутрикружковые соревнования и конкурсы, направленные на повышение интереса к данному предмету, а также участвует вместе с детьми в мероприятиях спортивной направленности;

- в проведении занятий рекомендуется использовать наглядные материалы: фотографии, презентации, видеофильмы;

- занятие следует выстраивать таким образом, чтобы ребёнок в ходе урока делал для себя небольшое открытие, узнавал что-то новое, самостоятельно экспериментировал;

- педагог обязан следить за обеспечением безопасности труда обучающихся при выполнении практических заданий.

Программа предусматривает использование следующих **форм** работы:

***фронтальной*** - подача материала всему коллективу воспитанников;

***индивидуальной*** - самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи обучающимся при возникновении затруднения, не уменьшая активности обучающегося и содействуя выработки навыков самостоятельной работы;

***групповой*** - когда обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению заданий. Особым приёмом при организации групповой формы работы является ориентирование детей на создание так называемых минигрупп или подгрупп с учётом их возраста и опыта работы.

В соответствии с концепцией образовательной программы формирование групп обучающихся происходит по возрастному ограничению - состав группы постоянный.

В случаях реализации программы в условиях ***сетевого взаимодействия***, принимающая сторона (на базе которой проходят занятия) должна обеспечить возможность реализации программы: кадровым педагогическим составом, специально оборудованным классом, техникой, конструкторами, методическими пособиями, сопутствующими комплектами полей и расходными материалами. Помещение должно соответствовать всем требованиям СанПиН и противопожарной безопасности.

**Формы работы:** занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, спортивные соревнования.

**Типы занятий:** ознакомительные, тренировочные, итоговые.

**1.2 Цель и задачи образовательной программы**

**Цель программы:**развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей младшего школьного возраста через занятия детским фитнесом.

**Задачи образовательной программы**

*Обучающие:*

- познакомить с основными видами спорта;

- развить практические навыки в избранной области деятельности;

- формировать у учащихся понимание возможностей реализации собственных спортивных устремлений, демонстрации личностных достижений;

- научить поэтапному ведению творческой работы: от идеи до реализации;

- сформировать умение оценивать свою работу и работу членов коллектива.

*Развивающие:*

- Способствовать развитию основных физических качеств – гибкости, выносливости, силе, быстроте, координации движений.

- Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.

- Способствовать формированию правильной осанки

- Содействовать профилактике плоскостопия.

- Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем.

- Развивать творческие способности воспитанников.

- Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

*Воспитательные:*

- способствовать воспитанию умения работать в коллективе;

- способствовать воспитанию чувства уважения и бережного отношения к результатам своего труда и труда окружающих;

- способствовать воспитанию нравственных качеств: отзывчивость, доброжелательность, честность, ответственность.

**1.3 Планируемые результаты освоения программы**

*Личностные:*

- умение работать в коллективе, в команде;

- взаимопомощь, взаимовыручка;

- слаженная работа в коллективе и команде;

- чувство уважения и бережного отношения к результатам своего труда и труда окружающих;

- нравственные качества: отзывчивость, доброжелательность, честность, ответственность.

*Метапредметные:*

- развитие самостоятельной познавательной деятельности;

- коммуникативных навыков: памяти, внимания;

- пространственного воображения;

- мелкой моторики;

- волевых качеств: настойчивость, целеустремленность, усердие;

- умение оценивать свою работу и работы членов коллектива;

- планировать свою деятельности и деятельность группы в ходе творческого проектирования;

- аргументировано отстаивать свою точку зрения и представлять творческий проект.

*Предметные:*

- знать правила безопасной работы;

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств; - в активном включении в здоровый образ жизни

- в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

**Содержание программы**

Учебный план

первый модуль обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название раздела, тема** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | | |
| **теория** | **практ.** | **вид и форма контроля** |
| **1.**  **1.1**  **1.2** | **Вводное занятие.**  Переводные контрольные испытания по программе.  Техника безопасности. Пожарная безопасность. | **2** | **2** |  | контрольные нормативы  устный опрос |
| **2.** | **Теоретическая подготовка** | **6** | **6** |  |  |
| **2.1.** | Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах. |  |  |  | устный опрос |
| **2.2** | Гигиенические основы режима труда и  отдыха гимнаста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом. |  |  |  | устный опрос |
| **2.3.** | Систематический врачебный контроль и  самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности гимнаста фитнеса. |  |  |  | тестирование |
| **2.4.** | Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи. |  |  |  | устный опрос |
| **2.5.** | Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы. |  |  |  | устный опрос |
| **2.6.** | Методический разбор базовых шагов и связок фитнеса и аэробики Требования к построению комплексов. |  |  |  | устный опрос |
| **3.** | **Общая и специальная физическая подготовка гимнаста .** | **12** | **1** | **5** |  |
| **3.1.** | Психологическая подготовка в фитнесе. |  |  |  | устный опрос, наблюдение |
| **3.2.** | Физическая подготовка юных спортсменов:  - общефизическая подготовка (ОФП);  - специальная физическая подготовка (СФП). |  |  |  | контрольные нормативы |
| **4.** | **Базовая и дополнительная подготовка** | **28** |  | **12** |  |
| **4.1**  **4.2**  **4.3**  **4.4** | **-** Степ-аэробика;  - Фитбол-аэробика;  **-** Кроссфит;  - Акробатическая подготовка; |  |  |  | Контрольные нормативы;  устный опрос |
| **5.** | **Технико - тактическая подготовка** | **10** | **1** | **5** |  |
| **5.1** | Техническая подготовка. |  |  |  | контрольные нормативы |
| **5.2.** | Тактическая подготовка. |  |  |  | контрольные нормативы |
| **6.** | **Восстановительные мероприятия.** | **2** | **2** |  | устный опрос, наблюдение |
| **7.** | **Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях** | **2** |  | **2** | соревнования |
| **8.** | **Зачёты, контрольные нормативы.** | **2** |  | **2** | контрольные нормативы |
|  | **ИТОГО:** | **64** | **12** | **52** |  |

второй модуль

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название раздела, тема** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | | |
| **теория** | **практ.** | **вид и форма контроля** |
| **1.**  **1.1**  **1.2** | **Вводное занятие.**  Переводные контрольные испытания по программе.  Техника безопасности. Пожарная безопасность. | **2** | **2** |  | контрольные нормативы  устный опрос |
| **2.** | **Теоретическая подготовка** | **8** | **8** |  |  |
| **2.1.** | Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах. |  |  |  | устный опрос |
| **2.2** | Гигиенические основы режима труда и  отдыха гимнаста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом. |  |  |  | устный опрос |
| **2.3.** | Систематический врачебный контроль и  самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности гимнаста фитнеса. |  |  |  | тестирование |
| **2.4.** | Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи. |  |  |  | устный опрос |
| **2.5.** | Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы. |  |  |  | устный опрос |
| **2.6.** | Методический разбор базовых шагов и связок фитнеса и аэробики Требования к построению комплексов. |  |  |  | устный опрос |
| **3.** | **Общая и специальная физическая подготовка гимнаста .** | **14** | **1** | **13** |  |
| **3.1.** | Психологическая подготовка в фитнесе. |  |  |  | устный опрос, наблюдение |
| **3.2.** | Физическая подготовка юных спортсменов:  - общефизическая подготовка (ОФП);  - специальная физическая подготовка (СФП). |  |  |  | контрольные нормативы |
| **4.** | **Базовая и дополнительная подготовка** | **32** |  | **32** |  |
| **4.1**  **4.2**  **4.3**  **4.4** | **-** Степ-аэробика;  - Фитбол-аэробика;  **-** Кроссфит;  - Акробатическая подготовка; |  |  |  | Контрольные нормативы;  устный опрос |
| **5.** | **Технико - тактическая подготовка** | **18** | **1** | **17** |  |
| **5.1** | Техническая подготовка. |  |  |  | контрольные нормативы |
| **5.2.** | Тактическая подготовка. |  |  |  | контрольные нормативы |
| **6.** | **Восстановительные мероприятия.** | **2** | **2** |  | устный опрос, наблюдение |
| **7.** | **Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях** | **2** |  | **2** | соревнования |
| **8.** | **Зачёты, контрольные нормативы.** | **2** |  | **2** | контрольные нормативы |
|  | **ИТОГО:** | **80** | **14** | **66** |  |

**Содержание учебно-методического плана**

**первый год обучения**

**(первый, второй модуль)**

**1 раздел*.* Вводное занятие.**

*Термины и понятия:* спортивный инвентарь.

*Теория.* Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой для занятий. Пожарная безопасность на занятиях фитнесом и аэробикой.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

**2 раздел. Теоретическая подготовка.**

*Термины и понятия:* фитнес, аэробика, кроссфит, акробатика, гигиена, закаливание, питание, врачебный контроль.

*Теория.*

2.1 Анатомические сведения. Краткие сведения о строении организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Кровеносная система; основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Что такое Кроссфит, его особенности, разновидности. Положительное и отрицательное влияние кроссфита, система тренировок.

2.2. Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, полостью рта. Режим труда, учёбы, тренировки, отдыха и сна юных гимнастов. Вредные привычки. Значение и основные правила закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях аэробикой.

2.3. Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Связь субъективных ощущений и объективных данных самоконтроля и врачебного контроля. Основные понятия об утомлении и переутомлении. Средства переключения деятельности и восстановления: спортивный массаж, термокамеры, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

2.4. Травматизм в процессе занятий фитнесом и аэробикой, оказание первой помощи. Травмы при изучении на занятиях малой акробатики, переходящие в падения и выполнения элементов сложности на полу и в воздухе при прыжках, при приземлениях с определенной высоты на руки и на ноги. Травм верхних нижних конечностей, пальцев, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Применение специальных бинтов для сохранения кисти, голенностопов, колен.

Внешние причины травм, зависящие от комплекса внешних условий. Внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Общие меры по предупреждению травм.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

2.5. Физиологические основы спортивной тренировки.

2.6. Базовые шаги и связки фитнеса и аэробики. Требования к построению комплексов.

*Контроль*. Устный опрос по темам раздела. Тестирование.

**3 раздел. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Термины и понятия:* ОФП, СФП, ОРУ, тренировка, психологическая подготовка, сила воли, нагрузка, аэробные шаги их разновидность, базовые руки их разновидность, связки.

*Теория.*

3.1 Психологическая подготовка в фитнесе. Воспитание воли, внимания, целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Общая и специальная психологическая подготовка.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

*Практика.*

3.2 Физическая подготовка юных спортсменов:

*Теория*. Общефизическая подготовка (ОФП). Бег. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры.

*Практика.* Строевые упражнения. Упражнения без предмета: для рук, для шеи и туловища, для ног. Упражнения вдвоем. Упражнения с предметами: с набивными мячами, с гантелями. Упражнения на снарядах: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, степ. Упражнения из легкой атлетики.

*Контроль*. Сдача контрольных нормативов.

Специальная физическая подготовка (СФП). Специальные упражнения в развитии ловкости, гибкости, координации по площадке. Группами и тройками во время овладения и совершенствования технически базовых комплексов упражнений и соединений.

*Практика.* Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Упражнения для развития координации движений.

Специальные упражнения стоя на месте и в передвижении. Упражнения на гимнастических матах. Развитие специальной выносливости.

Упражнения в тройках, в группах во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков фитнеса и аэробики, в связках. Упражнения в заданном темпе, со сменой ритма.

*Используемые приёмы и методы*: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения.

*Контроль*. Сдача контрольных нормативов.

**4 раздел. Базовая и дополнительная подготовка.**

4.1.«Степ-аэробика».

*Термины и понятия:* степ, степ-платформа*,* позиции ног, позиция рук.

*Теория.*  Правила ТБ при занятиях степ-аэробикой. Ознакомление с понятием «степ – аэробика», работа мышц при занятиях на степах. Правильная осанка, двигательные качества при работах на степах.

*Практика.* Разучивание основных элементов степ-аэробики (базовые шаги). Выполнение упражнений, способствующих поддержанию правильной осанки, укрепление костно-мышечного корсета; развитию координацию движений; укреплению сердечно – сосудистой и дыхательной системы.

*Используемые приёмы и методы*: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.Устный опрос по теме раздела.

Открытые занятия для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения, тест-контроль.

4.2. «Фитбол-аэробика».

*Термины и понятия:* фитбол, переходы.

*Теория.* Виды фитнес-программ, их характеристика. Фитбол-аэробика и ее классификация по различным направлениям.

Классическая аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, фитнес-гимнастика (силовая аэробика с гантелями, эспандерами), фитнес с использованием тренажеров. Фитбол - аэробика (на месте и в движении, с мячом в руках и ногах, сидя на мяче).

Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение и выполнение упражнений.

*Практика*. Упражнения, используемые в занятиях классической аэробикой. Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинациии. Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие различных групп мышц.

*Используемы приёмы и методы*: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.Устный опрос по теме раздела. Открытые занятия для родителей и педагогов, тест-контроль.

4.3 «Кроссфит».

*Термины и понятия:* тяжелая атлетика, спортивная форма, классификация упражнений кроссфита, классификация элементов сложности, акробатика, пластика, темп, ритм, движение, нагрузки, подходы, инвентарь.

*Теория.* Понятие «спортивная форма». Закономерности развития спортивной формы - основа периодизации подготовки в фитнесе и аэробике. Фазы развития спортивной формы. Правила использования инвентаря: ролик для пресса, тренажер навесной для стены, кольцо для пилатеса, гимнастическая палка (бодибар) и другое оборудование.

Понятие «кроссфит». Комплекс упражнений кроссфит, нагрузки и подходы.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

### Практика. Гимнастика. Подбор и выполнение комплексов кроссфит, которые выполняются при использовании веса собственного тела.

### Тяжелая атлетика. Упражнения со свободными весами. Рывки и толчки с отягощением — штангами, гантелями, гирями и другими похожими снарядами. Увеличение тренировок со свободным весом.

*Контроль*. Сдача контрольных нормативов.

*Используемые приёмы и методы*: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

*Контроль*. Сдача контрольных нормативов.

4.4. «Акробатика».

*Термины и понятия:* акробатика, переходы, стойки, кувырки.

*Теория.* Правилами акробатики. Правила ТБ при занятиях акробатикой. Правила использования гимнастического подпружиненного мостика. Группы элементов акробатики.

*Практика*. Выполнение акробатических элементов.

*Используемые приёмы и методы*: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.Устный опрос по теме раздела. Открытые занятия для родителей и педагогов, спортивный праздник на уровне объединения, тест-контроль.

**5 раздел. Технико-тактическая подготовка.**

*Термины и понятия:* тактика, техника, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, спортивная форма, классификация базовых шагов, классификация элементов сложности, акробатика, пластика, темп, ритм, движение.

*Теория.* Понятие технико-тактической подготовки. Построение и составление комплексов упражнений к определенному направлению фитнеса и аэробики.

5.1 Понятие «спортивная форма». Закономерности развития

спортивной формы - основа периодизации подготовки в фитнесе и аэробике. Фазы развития спортивной формы.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

*Практика.* Спортивная комбинация. Спортивный танец.

5.1. Техническая подготовка. Совершенствование упражнений по площадке: по диагоналям, разнообразные передвижения, упражнения с утяжелителями, в парах, в тройках, в группах и со всеми вместе. Манеры преподнести танцевальную комбинацию, комплекс. Смена темпа и ритма во время комбинации, всего аэробного и силового упражнения. Движение связок во всех трех плоскостях. Совершенствование действий при помощи всех базовых упражнений.

*Контроль*. Сдача контрольных нормативов.

5.2. Тактическая подготовка. Закрепительные действия в комплексах, артистичные движения в акробатических упражнениях. Избрание и укрепление новых направлений, упражнений, поворотов по площадке, как исходных положений для последующих связок.

*Используемые приёмы и методы*: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

*Контроль*. Сдача контрольных нормативов.

**6 раздел. Восстановительные мероприятия.**

*Термины и понятия:* спортивный режим, тренировочные нагрузки, психорегуляция, саморегуляция;

*Теория.* Психика человека. Психические состояния спортсмена. Методы формирования нужного состояния и способы преодоления неблагоприятных состояний.

*Контроль.* Устный опрос по разделу.

*Практика.* Методы психорегуляции. Приемы саморегуляции психических состояний.

*Используемые приёмы и методы*: беседа, разъяснение, убеждение, примеры выдающихся спортсменов, личный пример; поощрение; натуральная демонстрация, анализ состояний.

*Контроль*. Устный опрос по разделу, контроль-тест на саморегуляцию.

**7 раздел. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.**

*Практика***.** Оценка участия в соревнованиях.

*Контроль.* Участие в соревнованиях.

**8 раздел. Зачеты, контрольные нормативы.**

*Практика.* Нормативы оценок по видам подготовки.

*Контроль*. Сдача контрольных нормативов**.** Оценка морфотипических внешних данных. Оценка теоретических знаний. Оценка физической подготовленности. Оценка участия в соревнованиях.

*Используемые приемы и методы*: инструктаж, контрольные упражнения.

**II. Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график программы «Фитнес и аэробика»**

**на 2024-2025 учебный год**

Год обучения: первый год (1 модуль, 2 модуль)

Количество учебных недель- 36 недель .

Количество учебных дней- 72 дня .

Продолжительность каникул: осенние- ; зимние- с\_\_\_\_\_по\_\_\_;весенние- с\_\_\_\_\_\_\_\_по\_\_\_\_\_.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Количество часов** | **Тема занятия** | **Форма занятия** | **Форма контрол** | **Приме**  **чание** |
|  |  |  | 2 | Введение. Техника безопасности. Особенности ДО. Краткий обзор развития фитнеса. ОФП. | теория | устн. опрос |  |
|  |  |  | 2 | Основные положения, разновидности фитнеса. Основные базовые шаги. Этап освоения. ОФП. | комплексн. | устн. опрос |  |
|  |  |  | 2 | Гигиенические основы режима труда и  отдыха гимнаста. Основные положения стен-фитнеса. Анатомические сведения. Этап освоения. ОФП. | комплексн. | тестирован |  |
|  |  |  | 2 | Систематический врачебный контроль и  самоконтроль в процессе занятий. Основные положения фитбол-фитнеса. Анатомические сведения. Основные положения рук и ног. Этап освоения. ОФП. | комплексн. | устн. опрос |  |
|  |  |  | 2 | Травматизм в процессе занятий фитнесом и аэробикой, оказание первой помощи. Понятия кроссфит, его особенности, разновидности. Положительное и отрицательное влияние кроссфита, система тренировок. Анатомические сведения. Этап освоения. ОФП. | комплексн. | устн. опрос |  |
|  |  |  | 2 | Основные положения элементов акробатики. Сдача контрольных нормативов по ОФП. | практика | конт.норм. |  |
|  |  |  | 2 | Основная база степ-фитнеса. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Основные направления фитбола. Этап освоение. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Основные направления кроссфита. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Комплекс малой акробатики. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Основные танцевальные направления в степ. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Положения и движения рук и ног в фитболе. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Разновидность и составления комплексов упражнений в кроссфит. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Базовые шаги и связки фитнеса и аэробики. Требования к построению комплексов во всех направлениях. ОФП. | комплесн. |  |  |
|  |  |  | 2 | Танцевально – аэробное направление в степ-фитнес. Этап закрепления. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Врачебный контроль. Координационное соединение движений ног и рук в фитболе, кроссфит. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Координационное соединение движений ног и рук в степ-аэробике. Этап освоения. СФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Передвижение гимнаста. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Физиологические основы спортивной тренировки. Связки на степах, ОФП. | комплексн. | устн. опрос |  |
|  |  |  | 2 | Связки в фитболе. Координационное соединение движений ног и рук. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Связки кроссфита, Координационное соединение движений ног и рук. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Группа акробатики. Гибкость в элементах акробатики. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Группа гибкости в степ-фитнесе. Связки упражнений. Этап закрепления. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Понятие «спортивная форма». Закономерности развития  спортивной формы - основа периодизации подготовки в фитнесе и аэробике. Фазы развития спортивной формы.  Соединение базовых шагов степа. Этап освоения. ОФП. | комплесн. | устн. опрос |  |
|  |  |  | 2 | Группа статики, соединение упражнений в кроссфит. Этап освоения. Выносливость. СФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Группа гибкости в фитболе, соединение движений рук и ног в разных положениях тела. Гибкость. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Спортивная комбинация. Спортивный танец.  Этап закрепления. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Связки степ упражнений, перемещения на степе. СФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Врачебный контроль. СПУ. Соединение малой акробатики. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Хореография степ-фитнеса, группа гибкости. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Круговая, Восстановительные мероприятия. ОФП. | комплексн. |  |  |
|  |  |  | 2 | Соединения упражнений в связки различных групп мышц в кроссфит, группа гибкости. Этап освоения. СФП.  ВТОРОЙ МОДУЛЬ | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Базовые шаги на месте и в движении степ-фитнеса. Гибкость. Этап освоения. ОФП. Техника безопасности. | комплексн. | уст.опрос |  |
|  |  |  | 2 | Спортивная комбинация. Спортивный танец.  Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Комбинации кроссфита. Гибкость Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Фитбол комбинации. Гибкость. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Танцевально – аэробное направление, движение руками. Степ-аэробики. Этап освоения. СФП. Сдача контрольных нормативов. | практика | конт.норм. |  |
|  |  |  | 2 | Аэробное направление, движение ногами и руками кросфит. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Базовая подготовка упражнений фитбола. Этап освоения. Восстановительные упражнения. ОФП. | комплексн. |  |  |
|  |  |  | 2 | Базовая подготовка акробатических элементов. Гибкость. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Спортивная комбинация. Спортивный танец.  Перемещение по площадке. СФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Группа динамики, соединение движений ног и рук в перемещении степ-аэробики. Гибкость. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Группа статики, соединение движений ног и рук фитбола. Гибкость. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Группа динамики, соединение движение ног и рук кроссфита. Гибкость. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Врачебный контроль. СПУ. Группа акробатики, соединение движение ног и рук. Гибкость. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Аэробные движения, координационные упражнения в соединениях степ-аэробике. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Аэробные движения, координационные упражнения в соединениях кроссфита. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Комбинированная подготовка. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Комбинированная подготовка, соединение связок фитбола, сложности выполнения. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Комбинированная подготовка, соединение связок акробатики и ее сложности. Гибкость. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Комбинированная подготовка, соединение связок степ-аэробики и групп сложности. Гибкость. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Базовое - танцевальное направление степ-аэробики, перемещение по степу в партере и в пространстве. Гибкость. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Направление разных видов направления кроссфит. Гибкость в разных плоскостях. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Спортивная комбинация. Спортивный танец.  СФП. | практика | соревнован. |  |
|  |  |  | 2 | Хореография степ-фитнеса, группа гибкости. Направление разных направлений степа. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Закономерности развития  спортивной формы - основа периодизации подготовки в фитнесе и аэробике. Фазы развития спортивной формы. Правила соревнований. Этап освоения. ОФП. | комплексн. | устн. опрос |  |
|  |  |  | 2 | Группа прыжков и группа махов степ-аэробике, их разнообразие. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Группа прыжков и группа махов кроссфита, их разнообразие и координированность. Этап освоения. СФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Группа координационных упражнений на осанку, и статическое укрепления мышечного корсета в фитбола, их разнообразие, гибкость. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Врачебный контроль. Прыжковая подготовка, соединение с аэробными базовыми шагами, связками степ-аэробики. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Соединение базовых упражнений кроссфита по темпу, ритму, скорости выполнения. Гибкость. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Соединение акробатических элементов гибкости и стойки с силовой акробатикой. Гибкость. Этап освоения. СФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Спортивная комбинация. Спортивный танец. Перемещение по площадке, соединение сложных упражнений. Этап освоения. СФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Спортивная комбинация. Спортивный танец.  Перемещение по площадке, соединение сложных упражнений. Этап освоения. СФП. | практика | соревнован. |  |
|  |  |  | 2 | Спортивная комбинация. Спортивный танец.Площадка. СФП. | практика | соревнован. |  |
|  |  |  | 2 | Акробатика и ее разнообразие, маховые упражнения. Гибкость. Восстановительные мероприятия. Этап освоения. ОФП. | компексн. |  |  |
|  |  |  | 2 | Соединение связок акробатических элементов, упражнений, партерная подготовка акробатики. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Соединение статических связок фитбола. Гибкость. Этап освоения. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Соединение силовых упражнений в комбинацию связок кроссфита. Гибкость. Этап освоения. ОФП | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Танцевальные комбинации, маховые упражнения степ-аэробике. Этап закрепления. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Спортивная комбинация. Спортивный танец.  Перемещения по площадке, соединения полной фитнес комбинаций, игровая . Этап закрепления. ОФП. | практика |  |  |
|  |  |  | 2 | Сдача контрольных нормативов по ОФП. | практика | конт.норм. |  |

**2.2.Условия реализации программы**

Успешность реализации программы в значительной степени зависит от уровня квалификации преподавательского состава и материально-технического обеспечения.

***Рекомендованные требования к педагогическому составу:***

* Среднее профессиональное педагогическое или высшее педагогическое образование по направлениям физическое воспитание.
* Опыт работы с гимнастическим оборудованием;
* Навыки преподавания в режиме онлайн.

**Материально-техническое оснащение программы:**

- учебный кабинет;

- напольное покрытие татами «Будо-мат»- 50 шт.;

- гантели виниловые 0,5 кг - 20 шт.

- гантели виниловые 1 кг - 20 шт.

- гантели виниловые 1,5 кг - 20 шт.

- гимнастическая палка, длина 120 мм - 20 шт.

- координационная тренировочная лестница - 2 шт.

- коврик ортопедический массажный - 2 шт.

- медицинский набивной мяч, 1 кг - 10 шт.

- медицинский набивной мяч, 2 кг - 10 шт.

- мяч гимнастический «Anti-Burst», 55 см - 10 шт.

- мяч для фитнеса «Фитбол с рожками» - 10 шт.

- мяч для фитнеса «Фитбол», 75 см - 20 шт.

- мяч массажный Star Fit GB-601, 7 см - 20 шт.

- скакалка гимнастическая, длина 3 м - 10 шт.

- стенка шведская цветная из массива сосны с боковиной 90х35 см - 4 шт.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

**Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данному виду спорта и соответствующее образование.

**Состав группы:**

Группа обучающихся состоит из **10-15 человек**. Данное количество обусловлено спецификой образовательного процесса.

К работе в объединении дети приступают после проведения руководителями соответствующего инструктажа по правилам техники безопасной работы с инструментом, приспособлениями и используемым оборудованием.

**Критерии оценки результативности обучения:**

* высокий уровень развития основных физических качеств;
* развитие музыкально-ритмических способностей;
* снижение заболеваемости;
* теоретической подготовки обучающихся: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы и свобода использования специальной терминологии;
* практической подготовки обучающихся: соответствия уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оснащением; качество выполнения практического задания;
* развития обучающихся: культура организации практической деятельности; культура поведения; творческое отношение к выполнению практического задания; аккуратность и ответственность при работе;
* качество реализации и уровень проработанности проекта реализуемый обучающимися (в соответствии с возрастными особенностями).

**2.3 Формы контроля.**

**Диагностика достижений учащихся по программе.**

Для отслеживания уровня усвоения программы «Фитнес и аэробика» автор ориентируется на следующие положения:

Диагностика достижений учащихся должна осуществляться регулярно, она позволяет отследить степень усвоения знаний и умений, корректировать содержание и продолжительность тех или иных тем.

При изучении программы проводится три вида диагностических исследований: входящая, текущая, итоговая диагностики.

1.Входящая диагностика осуществляется при наборе групп. Может проводиться в виде сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и измерение: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

2.Текущая диагностика осуществляется при изучении отдельных тем (разделов). Проводится в виде учебно-контрольных занятий, сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, участие в соревнованиях, открытых занятиях.

3.Итоговая диагностика проводится по завершению изучения всего программного курса (к концу четвертого года обучения). Проводится в виде выступлений на соревнованиях, открытых занятиях, выполнении спортивных разрядов.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности тренировочного процесса является и участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов. Результаты соревнований предметно демонстрируют степень результативности и уровень спортивных достижений.

Критерии оценки успешности реализации программы для перевода на программы спортивной подготовки:

-уровень и динамика спортивно-технических показателей физических качеств и на соревнованиях в течение года;

-степень соответствия модельным характеристикам по сложности соревновательной программы, специальной физической подготовленности, хореографической подготовленности, морфологическим показателям;

- выразительность, индивидуальность исполнения, презентация;

- высокий уровень специальной работоспособности; устойчивость к стрессовым ситуациям;

- выполнение нормативов и требований спортивных разрядов.

**Диагностика результатов освоения программы.**

Определение практических умений учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий –  от 8 до 10 баллов.

**Формы проведения занятий:**

- классическая аэробика;

-упражнения на координацию, степ-аэробика;

-упражнения с элементами стретчинга. фитбол;

- упражнения с инвентарем, кроссфит;

- упражнения акробатики.

**Критерии оценки двигательных навыков учащихся**

Практическая подготовка по ОФП и СФП +базовые шаги.

**Низкий уровень** – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**Средний уровень**– двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

**Высокий уровень**– движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

**Таблица контрольных нормативов ОФП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные нормативы | 8-10 баллов | 1. баллов | 1-3 балла |
| 1. | Челночный бег 10метров | 9.0 | 9.2 | 9.4 |
| 2. | Отжимания 30-20 сек | 6 | 4 | 2 |
| 3. | Пресс за 30 сек | 15 | 14 | 13 |
| 4. | Приседания 30 сек | 20 | 15 | 10 |
| 5. | Прыжки из приседа за 20 сек | 25 | 22 | 18 |
| 6. | Шаги классической аэробики 30 сек | Более 30 | 25 | 20 |

**Таблица контрольных нормативов СФП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные нормативы | 8-10 баллов | 5-7 баллов | 1-3 балла |
| 1. | Шпагат в 3 положениях | полное касание бёдер пола | неполное касание | до пола 20 см |
| 2. | Мост задержка 10 сек | 10 сек | 5 сек | 3 сек |
| 3. | Наклоны вперед из седа, ноги вместе, задержка | 20 сек | 15 сек | 10 сек |
| 4. | Равновесие ласточка 15 сек | 15сек | 10сек | 5сек |
| 5. | Упор углом 15 сек | 15сек | 10 сек | 5сек |

*Формы отслеживания образовательных результатов и фиксации*

*образовательных результатов:*

* видео - запись и фото с соревнований и контрольных занятий;
* грамоты, дипломы, протоколы соревнований;
* протоколы результативности по физической и технической подготовке;
* материалы анкетирования и тестирования;
* журнал посещаемости;
* участие в открытых занятиях;
* участие на фестивалях, концертах, праздниках города;
* таблица наблюдений

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*

* выступление на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов;
* грамоты, дипломы, протоколы соревнований;
* протоколы результативности по физической и технической подготовке;
* итоги анкетирования и тестирования;
* отзывы на открытые занятия;
* сценарии праздников и показательных выступлений;
* фотоотчеты;

**2.4 Оценочные материалы.**

1 год обучения(1 модуль,2 модуль)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Название раздела, тема** | **вид и форма контроля** | **фонды оценочных средств** |
| **1.**  **1.1**  **1.2** | **Вводное занятие.**  Требования данного вида спорта, определенная деятельность аэробики.  Техника безопасности. Пожарная безопасность. | контрольные нормативы  устный опрос | приложение № 4  приложение № 1,2 |
| **2.** | **Теоретическая подготовка** |  |  |
| **2.1.** | Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах. | устный опрос | 1.приложение № 12 |
| **2.2** | Гигиенические основы режима труда и  отдыха гимнаста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом. | устный опрос | приложение №11 |
| **2.3.** | Систематический врачебный контроль и  самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности гимнаста фитнеса. | тестирование | приложение № 6  2.ссылка:  [Физическая культура –  Контроль и самоконтроль.](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=d9e2&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2130.TmfPE-Qx1mDDpcihUyKyNI07BhzeyA1cQwTATV8s1t2XgDV1nKC8z0FdPaTq4Bj-W2Tpm_zMtpqK66b8tzGoOQSKQPhv70RJO4j_cRLjPyvNLHZTUzx13pFEdyZ7yZZKy0c_EW8O7oKulz9ODDHinv9u3eLg45S_AC7nLGLEqvc.50acc038b5d5d93562940ec8b7788507874d5a1f&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9dFa2ePbDzX7sdpoY4CdtdgxLYsTNjk9xbHNmc71fHrFng47gjGsynUqRNn-4bIDtNGsZ6sSVl43eAYW_qMJd31jVpNdV3RdQZny-9PbROZz&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFNkDG9BnDUCKPALwclRaSzNDL_2dbhfV57ECP_LkRNAE6W3-CZEfx0aEuDcbncZAummQ7Y4QeJ-SYmiKVW1fHzSKBVTKoEFOuCBTmXm-3M-ZEwLg2AjfZRDRVOiULK6yqJgWqIQBYM6xGP9FUuwvDVdZH9uQ-V36NJZzaCZtBf1znnaPa8Wg0vH4skLflHKkYohuhRSb42LFatle_M4w9rTVL9V0wGeDEUuLBeKW9yhXIP998y2ml900YorSvRYNhaFwva6AJkF_jQcv_fnsNr3Race_OXnHGN9xihBLnIpMBU6M-tlf3K-Rsvt-w8BHSseBDdc2WELtuzk8jMCwQrAGCEQ4GBnNe026wyc7EaR8jQSsU4yNli01MDIUbAfivwX29S49Rc7DJ1HT-ItfyGBp1FMwIOUgfQT537HKEHN3zBlsPAblZz923z-HYkF74Ejj4gB1F5OdcAoUjzE5L05-vtkIG0FCI_EQ0CD80xJDSgEgOHYNyS5tI_pcEUhMBxCgpBXBvx5kWrAkLutvaDHcIl3OdqRu1EYvkpiyV3hdRrTjgGHMB_mqCEeJ2HT0qLWulQDJ7TZL9TmNXomH05wOKYQ9Z2r3An2CLqJRYeCuuT5VczZ5VvMe9UThqUnrXlkX160BmE_IhnxUB31EcgR-148pNjslMAeOXLBboVon5hIwpxC_1YtZoS45dIlUVA,,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTnB0RExMaERoMDZEa1FWTllhaTFPc2NmQWR5LTl1U1BtTi03UzZ6NDNHVGFicnBNTWZWVHV3ZEZDYjJnbENzZ1FROVRITDhXbWhFcE10Wlg4WDNqOGc0eTFqcjdRTUJseHNzZF9CTUY3TTY5NDlJQjVNdUswZG1xbjRST0xrbkhaY185LTNOTHVxVzhGS2JtNVZtbDVXQmp3V0pQWDUtX2csLA,,&sign=42488842cb79620d5855b19897f317e6&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpfms0z7M6GrjowLVQHgs8gVkFiUYEiqVvRrokFCdSU_9cmHCd5JakOfe9K6Mx2a3PuwwZYFnYWN-eutRZt3YQ_0vnpFxyaemTufjLEDEq_aHBqr5RWoF-RQ5wetdxE4K1MBA6BLVnwfhbfKCFq7x5kG8a4EyeKOajmzsGtghKjm1booJFG5V7AOkhb0RNco2l47apCsnRFPAZ4aIGqwpnu3lWMs_CET9F7MG6a1IVODnhDiJOvARRv8aHuFPQcvPw4dLNzsCmPlogRh0r3i2TvOy2OrJUFPAV121gwIcSL28mbmgBH4fCR7-UJjCnAutZbIGTapWrabqKMsIf3tlLxANlAs9gLAgShoarkKnhUA6x_kg6nt598OHEka6eOSDNyar3uOgrGSIPqRvQm9irMdlN1H0Ud4Ku8OgRO9M73_0-9x9BLAc1wo4QwtHUnUNr&l10n=ru&rp=1&cts=1555953405739&mc=4.226600460313318&hdtime=276740.9" \t "_blank)  [oltest.ru](https://oltest.ru/)›[Тесты](https://oltest.ru/tests)›[Физкультура и спорт](https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport)›[Физическая культура](https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport/fizkultura_kontrol_fizsostoyaniya/) |
| **2.4.** | Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи. | устный опрос | 1.приложение № 7,12 |
| **2.5.** | Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы. | устный опрос | приложение № 8 |
| **2.6** | Методический разбор базовых шагов и связок фитнеса и аэробики Требования к построению комплексов. | устный опрос | .**[«](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=in8q&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2142.oH57AmhslxRmFMR9bCfoPy9p8CuJGPtD6-Qetw_xaRdhZ1k70wmu7HtYwPjHx7kxJp_9v8YTxPtCsgfjFQNEMN0OE_7gh9vyX3doDdDJdJoAr9yk_J6b5BsgMG85K71LC6NqVFcbTzsrJYMUpT75KV3pP96OIBChHOYPBROuw1k.938b21d561ed7e319b4550a161e6437132d46900&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9dFa2ePbDzX7kDTG1R8Zf0ARBi8_2I6jPgTRYybhxriMEZK5yuDjTkq0LI8l4nZ89sa62GqeUkNobkHE5vyJsS8,&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFNkDG9BnDUCKPALwclRaSzNDL_2dbhfV57ECP_LkRNAEcMfvML8-Z2IWLztJTKTdBABtFnDrdHg6c5Nrva78m6Qwxols9fLdPXvks_D6-noKOyfajz3h5lTmX-iQzNUd3a6ZAX_uTGCL0ZdsvuVVnVgL3l0U1H2M4HmyyrSriRcx466kV4klG0WZuoJ98n8LXXlJjgwLA8-zbzvmE0Y_yGCgnnjIS5uJXB314LsTN0fXAkf9E2MwxA8wlWcePLkJQOVyPs8vpx2KdBirDLggtJer20uz9O0LHF6R0ndv0R2Ewn_GLzMtk8n549YIgYIWZ7471hBesqpVcChpA5-l5TgsgOjM8bm9ewXvYj5-bENXOiqwbDuEQP1Xu3gSuaBBOSFdYqg81-33I6QpziIWyg-WEJh4agsYlngQbQsdxz-yXf1kd6tV1bUNFUcHWHCEX00Ag13lZR3qcmjxW57uQDbTE4VP-2ZybHenuZBjshuonhV_YS3gNXZALPZ7caJmgjqnvDictEUUBzrOvlHv_9NQfp7V_7BXcGO5JRtBcl6mTeKTYWQwBLxp8O-M4eOpZdkrpqSCAX_XlYezTzIl85fwSYzroUI30JqXRsGeSCm93TcAOV_ZcTJkck8sjdR0uLPJPZUJGMXD-o9tKhtGl-A,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxZ0d0Q2llanBvaWZJUWsxNzFJZGJIRnRBMVdvX3Y5cHVORThQZDBRM2RBMEJWTEMtcm9xdnplbThRZmJxd0RZRFB2N0gxcWY0WDBvcUhtMFZEWDBULTdUWm1fMUFDbWVHQlJHdEx5alFic2VaOVU5akpwUTZCaFU0UUNjN0FGUl9nZkJsbjU2R19JbWdRU2JidzQ1dDkxZ3RFbUNha2N6dVEsLA,,&sign=da4f45d5eabd05cdfb5f1aa8cc634c85&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpVBUyA8nmgRG_VhY5KSHEg-mXPj_a5AzkaOhJV4hT2-c_ADMFcvIWb4LqhiHuHx07Lmpgbw2xXwVQ6xtrStmsX33ywOnKTrgnAj_AsUfO0KXhXNUAn7_7R3wqZli7T9bckwLSvSNfhN6jD3TaDMFztnjPhxyQuwxF9SW2zxIacZY8qKkBxOR8DvjwdZh-grkbwXNNSMbvGGc3DnV5ayDvwbJBxLZJXWpIXbMl1m5Spvud81Yi8Hyt_cieLB4GlUWs3ZGEtNepWWI-L4RlI4jo_Y_ZvvuqoIACdGpkKb05tdmIvJPNueLiXB5aow6gU2hBSBCEstPs893ahCm-VBMI3GGmy6_Bg0D8gbS1R-D2U9tpbKlHlbSIiOyx_8ZDFp2f9sw0jfBoV50,&l10n=ru&rp=1&cts=1556987392173&mc=3.8841550945958048&hdtime=21841.8" \t "_blank)**[Правила » Всероссийская федерация спортивной...](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=in8q&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2142.oH57AmhslxRmFMR9bCfoPy9p8CuJGPtD6-Qetw_xaRdhZ1k70wmu7HtYwPjHx7kxJp_9v8YTxPtCsgfjFQNEMN0OE_7gh9vyX3doDdDJdJoAr9yk_J6b5BsgMG85K71LC6NqVFcbTzsrJYMUpT75KV3pP96OIBChHOYPBROuw1k.938b21d561ed7e319b4550a161e6437132d46900&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9dFa2ePbDzX7kDTG1R8Zf0ARBi8_2I6jPgTRYybhxriMEZK5yuDjTkq0LI8l4nZ89sa62GqeUkNobkHE5vyJsS8,&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFNkDG9BnDUCKPALwclRaSzNDL_2dbhfV57ECP_LkRNAEcMfvML8-Z2IWLztJTKTdBABtFnDrdHg6c5Nrva78m6Qwxols9fLdPXvks_D6-noKOyfajz3h5lTmX-iQzNUd3a6ZAX_uTGCL0ZdsvuVVnVgL3l0U1H2M4HmyyrSriRcx466kV4klG0WZuoJ98n8LXXlJjgwLA8-zbzvmE0Y_yGCgnnjIS5uJXB314LsTN0fXAkf9E2MwxA8wlWcePLkJQOVyPs8vpx2KdBirDLggtJer20uz9O0LHF6R0ndv0R2Ewn_GLzMtk8n549YIgYIWZ7471hBesqpVcChpA5-l5TgsgOjM8bm9ewXvYj5-bENXOiqwbDuEQP1Xu3gSuaBBOSFdYqg81-33I6QpziIWyg-WEJh4agsYlngQbQsdxz-yXf1kd6tV1bUNFUcHWHCEX00Ag13lZR3qcmjxW57uQDbTE4VP-2ZybHenuZBjshuonhV_YS3gNXZALPZ7caJmgjqnvDictEUUBzrOvlHv_9NQfp7V_7BXcGO5JRtBcl6mTeKTYWQwBLxp8O-M4eOpZdkrpqSCAX_XlYezTzIl85fwSYzroUI30JqXRsGeSCm93TcAOV_ZcTJkck8sjdR0uLPJPZUJGMXD-o9tKhtGl-A,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxZ0d0Q2llanBvaWZJUWsxNzFJZGJIRnRBMVdvX3Y5cHVORThQZDBRM2RBMEJWTEMtcm9xdnplbThRZmJxd0RZRFB2N0gxcWY0WDBvcUhtMFZEWDBULTdUWm1fMUFDbWVHQlJHdEx5alFic2VaOVU5akpwUTZCaFU0UUNjN0FGUl9nZkJsbjU2R19JbWdRU2JidzQ1dDkxZ3RFbUNha2N6dVEsLA,,&sign=da4f45d5eabd05cdfb5f1aa8cc634c85&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpVBUyA8nmgRG_VhY5KSHEg-mXPj_a5AzkaOhJV4hT2-c_ADMFcvIWb4LqhiHuHx07Lmpgbw2xXwVQ6xtrStmsX33ywOnKTrgnAj_AsUfO0KXhXNUAn7_7R3wqZli7T9bckwLSvSNfhN6jD3TaDMFztnjPhxyQuwxF9SW2zxIacZY8qKkBxOR8DvjwdZh-grkbwXNNSMbvGGc3DnV5ayDvwbJBxLZJXWpIXbMl1m5Spvud81Yi8Hyt_cieLB4GlUWs3ZGEtNepWWI-L4RlI4jo_Y_ZvvuqoIACdGpkKb05tdmIvJPNueLiXB5aow6gU2hBSBCEstPs893ahCm-VBMI3GGmy6_Bg0D8gbS1R-D2U9tpbKlHlbSIiOyx_8ZDFp2f9sw0jfBoV50,&l10n=ru&rp=1&cts=1556987392173&mc=3.8841550945958048&hdtime=21841.8" \t "_blank)  [спортивнаяаэробика.рф](http://xn--80aaadc9aeqwhffofgt6q8a.xn--p1ai/)›[about-sport…54-pravila.html](http://xn--80aaadc9aeqwhffofgt6q8a.xn--p1ai/about-sport/rules/54-pravila.html) |
| **3.** | **Общая и специальная физическая подготовка гимнаста аэробиста.** |  |  |
| **3.1.** | Психологическая подготовка гимнастов. | устный опрос | 1.приложение № 10  [2.Психологические и эмоциональные состояния...](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=2h3v&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2130.-WFJ0ddU1xauVTnirKOsY5j6Q739IWOljCwxtuWJLE4gpfGRQBuUJMefwlsNISpAeyy3N9fTbzgfzRO1fT3U_EqaBwVhceYZN5cK3Ek4_SXPlNQt_1kek8Rqmm6E4O_h_JnAoSeloRhdukH6P34946MAnXzWD0d23RZ_DREgRRc.afaeb68e8d2b5b916d67ec0d85beb46d82f6fb7b&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9T6U0-imFY5IshtIYWJN7W-V64A9Yd8Kv0Z24ifFdcTDFC7b7AdNg6h7X3FjPZatqrQz77SdVUhBr23JPe9TYqQ15qxP7wHEcdYvXqOGMQZO-EOsl8PmyHc,&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFNkDG9BnDUCKPALwclRaSzNDL_2dbhfV57ECP_LkRNAE6W3-CZEfx0aEuDcbncZAummQ7Y4QeJ-SYmiKVW1fHzSKBVTKoEFOuCBTmXm-3M-ZEwLg2AjfZRDRVOiULK6yqJgWqIQBYM6xGP9FUuwvDVdZH9uQ-V36NJZzaCZtBf1znnaPa8Wg0vH4skLflHKkYohuhRSb42LFatle_M4w9rTVL9V0wGeDEUuLBeKW9yhXIP998y2ml900YorSvRYNhaFwva6AJkF_jQcv_fnsNr3Race_OXnHGN9xihBLnIpMBU6M-tlf3K-Rsvt-w8BHSseBDdc2WELtuzk8jMCwQrAGCEQ4GBnNe026wyc7EaR8jQSsU4yNli01MDIUbAfivwX29S49Rc7DJ1HT-ItfyGBp1FMwIOUgfQT537HKEHN3zBlsPAblZz923z-HYkF74Ejj4gB1F5OdcAoUjzE5L05-vtkIG0FCI_EQ0CD80xJDSgEgOHYNyS5tI_pcEUhMBxCgpBXBvx5kWrAkLutvaDHcIl3OdqRu1EYvkpiyV3hdRrTjgGHMB_mqCEeJ2HT0qLWulQDJ7TZL9TmNXomH05wOKYQ9Z2r3An2CLqJRYeCuuT5VczZ5VvPmP4SyNmljsgTo5ZT7AfWl6K1U8-gsOqJ82ah9i9tyAegPNZhcvzOzx0ND5A-6okkiCkL1EzDFgA,,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxcllLeFJyWUxNVGNzMWpnc3puR0RXWDhRb3dLb0NfNl95dXFRQlZHeV84QWprWE1nR24yaDhZWlVzUm5EYWhvQ1ZyLUQwcEdlckRBOTQtaXNUa3ZvMDFMaHkwcHZpQ3NadDIzY2JDanRTWnlKNl91SFlWZVhWeDlBd2hyUnVyM3NwNC14b0ZhWkdiZ2JmUkpxall4cFlnLA,,&sign=e401de96cbaeec2d8761aae001f28fe2&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpVBUyA8nmgREoQ92EEGnLiP7SjoLgCpmgcOrVxCskBIzVy6-_eJWpPj11X7IsFh0npQ_qEbZEcMRAe5pB7_JS_F2G47CrUtnO1Etr5xyi2z7E7UI-w7fWMcEFpxOzq6gKHJh4disVegKDNd1cdCcga9UCCQlFaaQIXl5kaeEspzmnhsG4GmOpdougPIRjClCYJDTLWi_-CRw1n6DTn51XdHOK0spKdwHP1hEYfiMJA_oIlfPMavkYG0NWJZeKE5erUfLMKMn_EpPif5e2RHIqA2Qus2uxWg7fjVRjgvwyRrGomQb8-QiflyNxEHRorEqmgGmnYnSBu-AtHvGRetK0uGEsN2r_aq8Q16SKbFimJlEnERO5LKvtjC0zNJrQAUANjwujbeKarMdRoTu6mQ4o9O80j3C2WsWtVd_wzA_c11M,&l10n=ru&rp=1&cts=1555954320176&mc=3.6572682296173893&hdtime=67248.1" \t "_blank)  [csp athletics.ru](http://csp-athletics.ru/)›[images/doc/metod/psyho/metod-…](http://csp-athletics.ru/images/doc/metod/psyho/metod-psyho-1.1.pdf) |
| **3.2.** | Физическая подготовка юных спортсменов:  - общефизическая подготовка (ОФП);  - специальная физическая подготовка (СФП). | контрольные норматив | 1.приложение № 4,14  2.ссылка:  [ГТО | Нормативы ГТО | ВФСК ГТО](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=fb6p&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2126.pQ02r1k0TUZetD0EiEpV_v2I7kajSljW0ykXEtKe58nhqPtSdiPGjp6SC-Bj_c1ygkIEbt2H8bCRg1Hg3JGT4dFCkaw9ojbwmLs9oSeS-6ICmEoiVyPrO64GXZ99uFxIgK8GGZinBQaKvvMm6WkUrw.cc961021a7767f9bf9ffb661da1f0aa3ebfcdbcc&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9dFa2ePbDzX7sdpoY4CdtdgxLYsTNjk9xbHNmc71fHrFng47gjGsynUqRNn-4bIDtNGsZ6sSVl43cpMeI7SShrpdhMx2hbte1wVqRwuNe60R&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFNkDG9BnDUCKPALwclRaSzNDL_2dbhfV57ECP_LkRNAEU2Sf_5_-SHTbyZZK3aXXKz_JE31GLvqs_WAQZAMvkkn3I3zEJYS4-TJbz8TSCNjObGuk1lA7qdhf_ljlfaBL8fiXAEO3Znr3DsOsLrA7AvwChsmNCeogU1KSxKfpKqj2yqFXOFDdno0uMrN0pQhUxNb-K3koRXNDAv8R5YcOmVVdnI3tPh6ULoWHXX_RxUSCGxaydky5XX8X-CnQQ3VYvtYTA5wJZum4cCk0N6P3HsUQYWPVb01UNHsrv12HgkgFgNFyELKq-gc6YALArp9-98qtsF8QCkZieKmTm-C0G6OmuQOMm8pY1WrtMit9ZRIPs5zJ227mVDZ4Is3-pX7iKGi-Nk3i9iiZvYK0IIGu0fVGWH2WpMRJP0u1lAh4VZ30-kslDzPXBfOQXJrr_0ptJMw-VCVOLlsKza_6P1I6R-tWlvf57CToq093QPe6M4j1Mq-aUWIJedryXmb_lOKAg8xN6DuhwfzYH9kOoRo-RdcoDpSYEw6FiW61Cz743D2w7-cMAT-LBTBGukpKNkYXQVnRSZ9qqnKUSSeIkmqwzoLieV0BUXQgokj8PQsEsdGnDbZd_FyxIsynFqT3wLjW8B0stjleA65UA36xLg4c7oRwNMIRaNJNnXErdqJN9-CbXvaJgGhqnI-smK4pFhClavCo2-D19mbpcFEoaFNqFj3UjjqMuiazf6WuYASOJ5gS&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXR0UtNlBFQXZRa0FCdk1pN0daY0JIYVVBOVZXZkNvSDRFMXRlOG9fTVhMRGxqa3ZpMmU1QzBhd1FTZV9WRS1CZXVzQmFSdmg1dHNQUDEzVWlRVVJvNjAs&sign=a6d1f295078e18e1cc92acf4a225fd97&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpfms0z7M6GrjowLVQHgs8gaACzxu20uesM-vKbDbwp3zPHoXcp6bRf7CuvU6oYrUdvJXr1JfS8qtAOUF4CuCbUcQ8KlWDWI3MuwUr9paIinyYzu5_OJ6koW9t4GDAy7FbLRx5U2LITAgvMU4l0RMATpa5AlN8Wltf5hceGEorxGgk_Tr5qcFYlzhTiwaWA440aRv7Xo0H41emFoYY_IEjS9_s3gmR-CP2nYdkHsQh6UPfm9NvQPKEs5KId2-c15qjG-TIjQ9ImCbJw7vmeukcEnPX1TzKHHLCKqecEH1QKvm6_GAxkS2DA9lhUnw-l-pRwoZOAXebXgE,&l10n=ru&rp=1&cts=1555608575375&mc=4.865311532225102&hdtime=52315.5" \t "_blank)  [gto.ru](https://www.gto.ru/)›[norms](https://www.gto.ru/norms) |
| **4.**  **4.1**  **4.2**  **4.3**  **4.4** | **Базовая и дополнительная подготовка**  **-** Степ-аэробика;  - Фитбол-аэробика;  **-** Кроссфит;  - Акробатическая подготовка; | контрольные норматив;  устный опрос | Приложение № 13,15  1. [Коллекция «открытые уроки»](https://yandex.ru/collections/user/komrad-lazurin200013/otkrytye-uroki/)  [Яндекс.Коллекции](https://yandex.ru/collections/)›[komrad-lazurin200013](https://yandex.ru/collections/user/komrad-lazurin200013/)›[открытые уроки](https://yandex.ru/collections/user/komrad-lazurin200013/otkrytye-uroki/)   * 2. [http://sportwiki.to/Фитбол](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fsportwiki.to%2F%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) * 3.[https://tigerclub.moscow/chto-takoe-stretching/](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Ftigerclub.moscow%2Fchto-takoe-stretching%2F)   [4. Уроки россии по акробатике — 3 тыс. видео](https://yandex.ru/video/search?text=%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1587368933679143-19043722353251750014414-production-app-host-man-web-yp-211" \t "_blank)  [Яндекс.Видео](https://yandex.ru/video?path=wizard)›[уроки россии по акробатике](https://yandex.ru/video/search?text=%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%20%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1587368933679143-19043722353251750014414-production-app-host-man-web-yp-211) |
| **5.** | **Технико- тактическая подготовка** |  |  |
| **5.1.** | Периодизация подготовки гимнаста. | устный опрос | [1.Фитнес - аэробике](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=3a40&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2142.PIMfL1wY0EZkd8a6drgTJk4FtaHE6b2C7LvTfc-vPYoswS7YebzAlX7YpuOnS3AbiN00_VFeKoIWPJx_uyE4qGCn3BUraiSKmELj0L_jtO1IFajscOm3mv4TrwwGsYLDcQ092NYIa7bqZQyIZQS6CA.35f7a7a32e90cc0562e2faa384c0d9de53490747&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9T6U0-imFY5IshtIYWJN7W-V64A9Yd8Kv0Z24ifFdcTDFC7b7AdNg6h7X3FjPZatqrQz77SdVUhBr23JPe9TYqTkP0eIc8q2DLcEsM1N9XD2IvDhx-VUPQI,&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFNkDG9BnDUCKPALwclRaSzNDL_2dbhfV57ECP_LkRNAEcMfvML8-Z2IWLztJTKTdBABtFnDrdHg6c5Nrva78m6Qwxols9fLdPXvks_D6-noKOyfajz3h5lTmX-iQzNUd3a6ZAX_uTGCL0ZdsvuVVnVgL3l0U1H2M4HmyyrSriRcx466kV4klG0WZuoJ98n8LXXlJjgwLA8-zbzvmE0Y_yGCgnnjIS5uJXB314LsTN0fXAkf9E2MwxA8wlWcePLkJQOVyPs8vpx2KdBirDLggtJer20uz9O0LHF6R0ndv0R2Ewn_GLzMtk8n549YIgYIWZ7471hBesqpVcChpA5-l5TgsgOjM8bm9ewXvYj5-bENXOiqwbDuEQP1Xu3gSuaBBOSFdYqg81-33I6QpziIWyg-WEJh4agsYlngQbQsdxz-yXf1kd6tV1bUNFUcHWHCEX00Ag13lZR3qcmjxW57uQDbTE4VP-2ZybHenuZBjshuonhV_YS3gNXZALPZ7caJmgjqnvDictEUUBzrOvlHv_9NQfp7V_7BXcGO5JRtBcl6mTeKTYWQwBLxp8O-M4eOpZdkrpqSCAX_XqRafa2E4oySYWJr-Nhbjb4IMUg12vFiPhSRjEavWx60p4-LU64xlx3HbVYdoZDrAVw2x5ghsTMA,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxdkNGWEo1ZVp1RUZaUkI2QkRBR1NFa3I4OUl5blJaZ21jckJyT0lSQjNpM0MwT0RJMEhoMUdQTW9OVFJTMnVwdXFhbFg2eE5vMWRMN3hNZVRJOUkyTDVpQmpFQWdsM3BLUmt0VTJDWEwyWUFoTW5SWVI0eUZFWEE3aU8xbTNubGFnLCw,&sign=c9f9f578bd9bb010dc5804614a49b814&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpVBUyA8nmgRGruH4U3PzQLWB69VU1jEEXCsb538jKj8k5OJ-uzmZHOtazI0e-632z6g408GpMxXojjiab_i2WXeuYNMwuZZvWlEqgzsrvNR3wYN9t8ojLP9XUH48vUVIFR0hCUmzVJqYWpilOOwgICaGd7vVuAhvE7XH9pTfXqtQHFCUfbx_afO6ITOwFXfzKtDTJpG92O1yYY1JbImkR0yghMXtGjAiHxh_mqDFHEB8tWTpPVIPH1Ip-V4PV0s4fZZfAn1t5NjZXfGPIbDzNR4AcET3AhhhA4xk5o54BkWywgnYEA7kPtvATeBPFvBiMKA6FCXPLR-4xz2rskyL4akHPPrcJ_KTuM0a0RTNkt0s,&l10n=ru&rp=1&cts=1556988903566&mc=3.3927474104487847&hdtime=10830.3" \t "_blank)  [samarasport18.ru](http://samarasport18.ru/)›[Образование](http://samarasport18.ru/special/obrazovanie)›[ppaer.pdf](http://samarasport18.ru/special/obrazovanie/ppaer.pdf)  2.Физическая подготовка гимнасток в спортивной...  [dslib.net](http://www.dslib.net/)›[fiz-vospitanie/fizicheskaja-podgotovka-…](http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/fizicheskaja-podgotovka-gimnastok-v-sportivnoj-ajerobike-na-nachalnom-jetape.html) |
| **5.2.** | Техническая подготовка. | контрольные норматив | 1.приложение № 4  **2.** [ПРОГРАММА](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=fm5u&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2142.8Hg5ziGA8WQixq3o6KJ0obFj3DaKcxD439KDjqeFMYCyPy96Hqx7HohXulRhigU8fTO93iuozMSZHjz2Ir3GCq6PaUaupRjGKBelxmSuMlQKweqphQ2Lv9KERxgiiVSzGEbhjKhBZ9Q2yfrjOf7PCa8lOm2goGFwNbchi2040-0.024247b6e39fc242b933d5ce2d8fd4915faba2c7&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9T6U0-imFY5IshtIYWJN7W-V64A9Yd8KvxhyQTLi1_0EeodZ2IJ3hy9b0hT0CNZZG-jFmjKILeRkL4ZBQZzBa_NRDkt34ilvWOI398fBFOE3coLK1O8o0Nr9k20l4U-5IEBu5WmWneSU&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFNkDG9BnDUCKPALwclRaSzNDL_2dbhfV57ECP_LkRNAEcMfvML8-Z2IWLztJTKTdBABtFnDrdHg6c5Nrva78m6Qwxols9fLdPXvks_D6-noKOyfajz3h5lTmX-iQzNUd3a6ZAX_uTGCL0ZdsvuVVnVgL3l0U1H2M4HmyyrSriRcx466kV4klG0WZuoJ98n8LXXlJjgwLA8-zbzvmE0Y_yGCgnnjIS5uJXB314LsTN0fXAkf9E2MwxA8wlWcePLkJQOVyPs8vpx2KdBirDLggtJer20uz9O0LHF6R0ndv0R2Ewn_GLzMtk8n549YIgYIWZ7471hBesqpVcChpA5-l5TgsgOjM8bm9ewXvYj5-bENXOiqwbDuEQP1Xu3gSuaBBOSFdYqg81-33I6QpziIWyg-WEJh4agsYlngQbQsdxz-yXf1kd6tV1bUNFUcHWHCEX00Ag13lZR3qcmjxW57uQDbTE4VP-2ZybHenuZBjshuonhV_YS3gNXZALPZ7caJmgjqnvDictEUUBzrOvlHv_9NQfp7V_7BXcGO5JRtBcl6mTeKTYWQwBLxp8O-M4eOpZdkrpqSCAX_XnaJZnJlhLV-_w2SSq10lin1NqOV5IYAnQP6zA5OMjLty7BxCKdW6BeapDcxQBcRzdvxPvjQIcbs,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxdVVqcTV3aVdfbndZWUdjaVRTMzVsQ0ZvSl81YmpKWW8wSWtoOTBjanoxTkJHeXlfTWo2dWU1MWVvR3RIcUZPaWE2aUI3U1RxQWpWOVktRWZZbXFrbVJWY0FlemZUTnlTWGZqcjBKUTJpdGg,&sign=a6dc550922803e569eb021806af2aa54&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpfms0z7M6GrjowLVQHgs8gc6MpIw3-3wmhCQSeLGxls7ZizrJN4VbnqpAaXTfXXStsUn5SkYN5tD4EZEODMOq0Xj5tuZti6R6LpMCnWIt_PG-ZMv3mc_vK9k88QVb4HA5c4N4p0EWMRjVUNEwZAndvV_5Jb9FSDErYpsbeLC7EQtgw0HGS9iymmEbgWMaavQ8qc1Fz6BDmk5SelzpAEDqu33j_fdpAb0l1_QyMt_0Y3YsEIbCqKknvNo9320bzJzcqfQHoYlO9BTI8vy5J5ZYeY_8OxUwrujvp9zJHO6WEM2dEP7RWjhWgy7uWzmCxZADW_-p3_83wQV5tuHMyx_rYserGBNcGNAz2csff8e5OwRjRQXVKJ9DxtwOY1TUPw8F2zmGnBetgDM,&l10n=ru&rp=1&cts=1556987043583&mc=3&hdtime=10399.2" \t "_blank)  [dussh4.68edu.ru](http://dussh4.68edu.ru/)›[pdf/prog\_aerobika.pdf](http://dussh4.68edu.ru/pdf/prog_aerobika.pdf) |
| **5.3.** | Тактическая подготовка. | контрольные норматив | 1.приложение № 4  **2.** [ПРОГРАММА](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=fm5u&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2142.8Hg5ziGA8WQixq3o6KJ0obFj3DaKcxD439KDjqeFMYCyPy96Hqx7HohXulRhigU8fTO93iuozMSZHjz2Ir3GCq6PaUaupRjGKBelxmSuMlQKweqphQ2Lv9KERxgiiVSzGEbhjKhBZ9Q2yfrjOf7PCa8lOm2goGFwNbchi2040-0.024247b6e39fc242b933d5ce2d8fd4915faba2c7&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9T6U0-imFY5IshtIYWJN7W-V64A9Yd8KvxhyQTLi1_0EeodZ2IJ3hy9b0hT0CNZZG-jFmjKILeRkL4ZBQZzBa_NRDkt34ilvWOI398fBFOE3coLK1O8o0Nr9k20l4U-5IEBu5WmWneSU&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFNkDG9BnDUCKPALwclRaSzNDL_2dbhfV57ECP_LkRNAEcMfvML8-Z2IWLztJTKTdBABtFnDrdHg6c5Nrva78m6Qwxols9fLdPXvks_D6-noKOyfajz3h5lTmX-iQzNUd3a6ZAX_uTGCL0ZdsvuVVnVgL3l0U1H2M4HmyyrSriRcx466kV4klG0WZuoJ98n8LXXlJjgwLA8-zbzvmE0Y_yGCgnnjIS5uJXB314LsTN0fXAkf9E2MwxA8wlWcePLkJQOVyPs8vpx2KdBirDLggtJer20uz9O0LHF6R0ndv0R2Ewn_GLzMtk8n549YIgYIWZ7471hBesqpVcChpA5-l5TgsgOjM8bm9ewXvYj5-bENXOiqwbDuEQP1Xu3gSuaBBOSFdYqg81-33I6QpziIWyg-WEJh4agsYlngQbQsdxz-yXf1kd6tV1bUNFUcHWHCEX00Ag13lZR3qcmjxW57uQDbTE4VP-2ZybHenuZBjshuonhV_YS3gNXZALPZ7caJmgjqnvDictEUUBzrOvlHv_9NQfp7V_7BXcGO5JRtBcl6mTeKTYWQwBLxp8O-M4eOpZdkrpqSCAX_XnaJZnJlhLV-_w2SSq10lin1NqOV5IYAnQP6zA5OMjLty7BxCKdW6BeapDcxQBcRzdvxPvjQIcbs,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxdVVqcTV3aVdfbndZWUdjaVRTMzVsQ0ZvSl81YmpKWW8wSWtoOTBjanoxTkJHeXlfTWo2dWU1MWVvR3RIcUZPaWE2aUI3U1RxQWpWOVktRWZZbXFrbVJWY0FlemZUTnlTWGZqcjBKUTJpdGg,&sign=a6dc550922803e569eb021806af2aa54&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpfms0z7M6GrjowLVQHgs8gc6MpIw3-3wmhCQSeLGxls7ZizrJN4VbnqpAaXTfXXStsUn5SkYN5tD4EZEODMOq0Xj5tuZti6R6LpMCnWIt_PG-ZMv3mc_vK9k88QVb4HA5c4N4p0EWMRjVUNEwZAndvV_5Jb9FSDErYpsbeLC7EQtgw0HGS9iymmEbgWMaavQ8qc1Fz6BDmk5SelzpAEDqu33j_fdpAb0l1_QyMt_0Y3YsEIbCqKknvNo9320bzJzcqfQHoYlO9BTI8vy5J5ZYeY_8OxUwrujvp9zJHO6WEM2dEP7RWjhWgy7uWzmCxZADW_-p3_83wQV5tuHMyx_rYserGBNcGNAz2csff8e5OwRjRQXVKJ9DxtwOY1TUPw8F2zmGnBetgDM,&l10n=ru&rp=1&cts=1556987043583&mc=3&hdtime=10399.2" \t "_blank)  [dussh4.68edu.ru](http://dussh4.68edu.ru/)›[pdf/prog\_aerobika.pdf](http://dussh4.68edu.ru/pdf/prog_aerobika.pdf) |
| **6.** | **Восстановительные мероприятия.** | устный опрос | 1.приложение № 11 |
| **7.** | **Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях** | соревнования | выписка из протокола соревнований |
| **8.** | **Зачёты, контрольные нормативы.** | контрольные нормативы | 1.приложение № 4  2.ссылка:  [ГТО | Нормативы ГТО | ВФСК ГТО](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=fb6p&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2126.pQ02r1k0TUZetD0EiEpV_v2I7kajSljW0ykXEtKe58nhqPtSdiPGjp6SC-Bj_c1ygkIEbt2H8bCRg1Hg3JGT4dFCkaw9ojbwmLs9oSeS-6ICmEoiVyPrO64GXZ99uFxIgK8GGZinBQaKvvMm6WkUrw.cc961021a7767f9bf9ffb661da1f0aa3ebfcdbcc&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9dFa2ePbDzX7sdpoY4CdtdgxLYsTNjk9xbHNmc71fHrFng47gjGsynUqRNn-4bIDtNGsZ6sSVl43cpMeI7SShrpdhMx2hbte1wVqRwuNe60R&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFNkDG9BnDUCKPALwclRaSzNDL_2dbhfV57ECP_LkRNAEU2Sf_5_-SHTbyZZK3aXXKz_JE31GLvqs_WAQZAMvkkn3I3zEJYS4-TJbz8TSCNjObGuk1lA7qdhf_ljlfaBL8fiXAEO3Znr3DsOsLrA7AvwChsmNCeogU1KSxKfpKqj2yqFXOFDdno0uMrN0pQhUxNb-K3koRXNDAv8R5YcOmVVdnI3tPh6ULoWHXX_RxUSCGxaydky5XX8X-CnQQ3VYvtYTA5wJZum4cCk0N6P3HsUQYWPVb01UNHsrv12HgkgFgNFyELKq-gc6YALArp9-98qtsF8QCkZieKmTm-C0G6OmuQOMm8pY1WrtMit9ZRIPs5zJ227mVDZ4Is3-pX7iKGi-Nk3i9iiZvYK0IIGu0fVGWH2WpMRJP0u1lAh4VZ30-kslDzPXBfOQXJrr_0ptJMw-VCVOLlsKza_6P1I6R-tWlvf57CToq093QPe6M4j1Mq-aUWIJedryXmb_lOKAg8xN6DuhwfzYH9kOoRo-RdcoDpSYEw6FiW61Cz743D2w7-cMAT-LBTBGukpKNkYXQVnRSZ9qqnKUSSeIkmqwzoLieV0BUXQgokj8PQsEsdGnDbZd_FyxIsynFqT3wLjW8B0stjleA65UA36xLg4c7oRwNMIRaNJNnXErdqJN9-CbXvaJgGhqnI-smK4pFhClavCo2-D19mbpcFEoaFNqFj3UjjqMuiazf6WuYASOJ5gS&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXR0UtNlBFQXZRa0FCdk1pN0daY0JIYVVBOVZXZkNvSDRFMXRlOG9fTVhMRGxqa3ZpMmU1QzBhd1FTZV9WRS1CZXVzQmFSdmg1dHNQUDEzVWlRVVJvNjAs&sign=a6d1f295078e18e1cc92acf4a225fd97&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpfms0z7M6GrjowLVQHgs8gaACzxu20uesM-vKbDbwp3zPHoXcp6bRf7CuvU6oYrUdvJXr1JfS8qtAOUF4CuCbUcQ8KlWDWI3MuwUr9paIinyYzu5_OJ6koW9t4GDAy7FbLRx5U2LITAgvMU4l0RMATpa5AlN8Wltf5hceGEorxGgk_Tr5qcFYlzhTiwaWA440aRv7Xo0H41emFoYY_IEjS9_s3gmR-CP2nYdkHsQh6UPfm9NvQPKEs5KId2-c15qjG-TIjQ9ImCbJw7vmeukcEnPX1TzKHHLCKqecEH1QKvm6_GAxkS2DA9lhUnw-l-pRwoZOAXebXgE,&l10n=ru&rp=1&cts=1555608575375&mc=4.865311532225102&hdtime=52315.5" \t "_blank)  [gto.ru](https://www.gto.ru/)›[norms](https://www.gto.ru/norms) |

**2.5 Методические материалы.**

*Методы обучения* в фитнесе и аэробике: словесный, наглядный, практический, комбинированный.

*Основным методом* обучения является показ, сочетающийся с объяснением. В результате показа элемента или базы, объяснения, идет большее восприятия данного вида спорта. Педагог показывает один или с кем-либо из учеников (для приобретения чувства партнерства).

Тактические умения демонстрируются в паре, тройках, группах и с более опытными гимнастами, в достаточной мере владеющие техникой и тактикой. В результате показа приемов, объяснении техники и их тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении данного элемента и танцевальных связок. Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленных и быстрых темпах, простых и сложных условиях.

*Методы воспитания* в фитнесе и аэробике: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Основная мотивация на успех, на достижении целей у гимнаста занимающихся по данной программе направлена на выполнение спортивных разрядов.

*Педагогическими технологиями* в данной программе являются:

- технология индивидуализации обучения, технология группового обучения,

-технология дифференцированного обучения,

-здоровьесберегающие технологии в фитнесе, кроссфите, степ-аэробике и фитболе.

*Алгоритм учебного занятия:* схема построения учебных занятий включает в себя подготовительную, основную и заключительную части. На основную часть отводится – 40 минут. Основная часть занятия содержит в себе начальную подготовку и разучивание элементов фитнеса и его разделов и аэробики, больше времени отводится изучению техники и тактики фитнеса и аэробики.

Вводная часть (построение, приветствие, задачи занятия); подготовительная часть (общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге, упражнения на месте, специальные упражнения для данного вида спорта); основная часть (освоение, закрепление, совершенствование приемов фитнеса и аэробики, спортивные игры); заключительная часть (восстановительные упражнения, подведение итогов занятия).

***Формы организации учебного занятия*** зависят от поставленных задач. Программой предусматриваются следующие виды занятий:

* вводное занятие – занятие, которое проводится в начале образовательного периода с целью ознакомления с предстоящими видами работы и тематикой обучения;
* практико-теоретическое занятие**,** на котором излагаются теоретические сведения и отрабатываются приемы вокально-инструментального мастерства; дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают музыкальный репертуар, овладевают искусством сценического поведения.
* занятие-постановка, репетиция, на котором отрабатываются концертные номера, приобретается навык свободного и артистичного выражения себя на сцене;
* итоговое занятие – занятие, которое проводится в конце образовательного периода (раздела) с целью проверки знаний учащихся и демонстрации образовательных результатов.
  1. Воспитательнаяработа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер- преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

* личный пример и педагогическое мастерствотренера;
* высокая организация учебно-тренировочногопроцесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи,творчества;
* дружныйколлектив;
* система моральногостимулирования;
* наставничество опытныхспортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

* просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и ихобсуждение;
* регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
* проведение тематическихпраздников;
* встречи со знаменитымиспортсменами;
* экскурсии, культпоходы в театры и навыставки;
* тематические диспуты ибеседы;
* трудовые сборы исубботники.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне нее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в избранном виде спорта(неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Организация взаимодействия с родителями

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения

взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

* ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
* психолого-педагогическое просвещение родителей;
* вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
* корректировка воспитания в семьях отдельных обучающихся.

Формы работы:

* индивидуальные беседы;
* консультации;
* родительское собрание;
* круглый стол;
* мастер-классы.

Мероприятия по профилактике правонарушений

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно- досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

Основные формы работы:

* беседа;
* акции;
* спортивные мероприятия;
* тренинги;
* игра.

Примерная тематика мероприятий:

* Что вы знаете друг о друге.
* Кто твой друг.
* Мы за ЗОЖ.
* Я выбираю спорт!
* Путь к успеху и др.

Организация наставничества

Наставничество представляется универсальной моделью построения отношений внутри МБУ ДО ЦДТ как технология интенсивного развития личности, передачи опыта и знаний, формирования навыков, компетенций и ценностей. Наставник способен стать для наставляемого человеком, который окажет комплексную поддержку на пути социализации, взросления, поиске индивидуальных жизненных целей и путей их достижения, в раскрытии потенциала и возможностей саморазвития и профориентации. Выделить особую роль наставника в процессе формирования личности представляется возможным потому, что в основе наставнических отношений лежат принципы доверия, диалога и конструктивного партнерства и взаимообогащения, а также непосредственная передача личностного и практического опыта от человека к человеку. Взаимодействие осуществляется через неформальное общение и эмоциональную связь участников. Все эти факторы способствуют ускорению процесса передачи социального опыта, быстрому развитию новых компетенций, органичному становлению полноценной личности. Внедрение программы наставничества в обеспечит системность и преемственность наставнических отношений. Универсальность технологии наставничества позволяет применять ее для решения целого спектра задач в работе с обучающимися, с отстающими и одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**Целью** внедрения целевой модели наставничества является максимально полное раскрытие потенциала личности наставляемого, необходимое для успешной личной и профессиональной самореализации в современных условиях неопределенности, а также создание условий для формирования эффективной системы поддержки, самоопределения и профессиональной ориентации всех обучающихся.

Задачи внедрения целевой модели наставничества:

* улучшение показателей организации, осуществляющей деятельность по дополнительным общеобразовательным программам;
* подготовка обучающегося к самостоятельной, осознанной и социально продуктивной деятельности в современном мире, отличительными особенностями которого являются нестабильность, неопределенность, изменчивость, сложность, информационная насыщенность;
* раскрытие личностного, творческого, профессионального потенциала каждого обучающегося, поддержка формирования и реализации индивидуальной образовательной траектории;
* создание психологически комфортной среды для развития и повышения

квалификации педагогов, увеличение числа закрепившихся в профессии педагогических кадров;

* создание канала эффективного обмена личностным, жизненным и

профессиональным опытом для каждого субъекта образовательной и профессиональной деятельности;

* формирование открытого и эффективного сообщества вокруг образовательной организации, способного на комплексную поддержку ее деятельности, в котором выстроены доверительные и партнерские отношения.

Спортивно-патриотическое воспитание

Патриотическое воспитание в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость. Патриотическое воспитание - одна из актуальных и сложнейших проблем, которая должна решаться сегодня всеми, кто имеет отношение к детям.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отмечается, что в силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощнейшим механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм. Принцип

«в здоровом теле – здоровый дух» как нельзя лучше отражает направление деятельности спортивной школы по реализации поставленных государственных задач.

К сожалению, события последнего времени в политике, экономике и культуре подтверждают очевидность все более заметной утраты нашим обществом традиционного патриотического сознания. Следовательно, значение воспитания патриотизма и гражданственности подрастающего поколения возрастает многократно.

Опыт педагогической деятельности показывает, что в сложных условиях становления государства довольно сложно воспитывать у подростков моральные качества, соответствующие достойному гражданину. Причины ясны и понятны трудности. Важным в решении данной задачи является личный пример лидера, его гражданская позиция.

Спортивно-патриотическое воспитание, которое претворяют в жизнь тренеры- преподаватели – это целенаправленная систематическая деятельность по формированию

физически и духовно нравственной личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству. Роль тренировочных занятий в формировании личности состоит в том, что сложные условия, необходимость преодолеть трудности, заставляют занимающегося проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере их развития и закрепления, эти качества переносятся на внеспортивную жизнь.

“Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество — все равно в чем: в сдержанности, в прямом открытом слове, в некотором лишении, в терпимости, в смелости”, — заметил

А.С. Макаренко. Истинный патриотизм рождается на базе знаний и чувств личности, у которой есть собственная воля, твердая психика. И правильное физическое развитие помогает формированию высокой нравственности.

Сегодня спорт молодеет. Юные воспитанники познают науку побеждать. Побеждать собственное «не могу и не хочу», физические нагрузки, уважать свой труд и труд партнера, тренера-преподавателя. Каждодневные тренировки формируют у занимающихся волю, характер, настойчивость в достижении цели, умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решение, разумно рисковать или воздержаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с партнером, соревнуется с соперником и обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Таким образом, через спорт, личный контакт тренера и воспитанника происходит воспитание в широком смысле слова.

В настоящее время сложилась определенная система спортивно-патриотического воспитания детей, которая включает различные направления:

* приобщение к военным победам Российского (Советского) народа;
* организация военно-спортивных игр, соревнований;
* взаимосвязь между воинскими и школьными коллективами, организациями дополнительного образования.
* связь поколений, система наставничества.

Реализация данных направлений можно осуществить с использованием следующих

форм:

* участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной

истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;

* участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам правохранительных органов, павших при исполнении долга.
* поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей;
* сдача норм ГТО.

Тестирование по фитнесу и аэробике.

**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**1. Что такое фитнес и аэробика?** (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).- это…

**2. Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)) – это..**

А) аэробика

Б) черлидинг

В) акробатика

**3.** Комплекс упражнений для растяжки мышц – это…

А) стретчинг

Б) черлидинг

В) танец

**4. Кем был предложен термин «аэробика»** в 1960г**?**

А) Американцем К.Купером

Б) Германцем В. Штраузером

В) Бельгийцем П. Отле

**5.** Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это..

А) маршы

Б) станты

В) базовые шаги

6. Назовите **вариант скрестного шага с перемещением вперед.**

А) Cross

Б) Slide

В) Twist Jump

7. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

А) фитнес-аэробика

Б) аква-аэробика

В) степ-аэробика

**8. Поперечный и продольный, это виды…**

А) прыжков

Б) шпагатов

В) шагов

**9. Вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой – это…**

А) переворот в сторону (колесо)

Б) станты

В) рондат

**10.** П**оддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек – это..**

А) база

Б) пирамида

В) стант

Приложение № 1

**Вводный инструктаж**

**по охране труда и мерам безопасности для обучающихся**

**в спортивных объединениях ДЮЦ № 3.**

**1. Общие требования безопасности**

***Обу*чающийся должен:**

* **п**ройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
* иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
* выходить из раздевалки по первому требованию педагога;
* после болезни предоставить педагогу справку от врача;
* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
* иметь коротко остриженные ногти;
* знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

***Обучающимся нельзя:***

* резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
* вставлять в розетки посторонние предметы;
* пить холодную воду до и после занятий;
* заниматься на непросохшей площадке;

**2. Требования безопасности перед началом занятий   
Обучающийся должен:**

* переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;  
  снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
* убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
* под руководством педагога приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
* с разрешения педагога выходить на место проведения занятия;
* по команде педагога встать в строй для общего построения.

**3. Требования безопасности во время занятий**

**Обучающийся должен:**

* внимательно слушать и четко выполнять задания педагога;
* брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
* во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
* выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

***Учащимся нельзя:***

* покидать место проведения занятия без разрешения педагога;
* толкаться, ставить подножки в строю и движении;
* жевать жевательную резинку;
* мешать и отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений;
* выполнять упражнения с влажными ладонями;
* резко изменять направление своего движения.

**4.Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

**Обучающийся должен:**

* при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;
* с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
* при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
* по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

**Обучающийся должен:**

* под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
* организованно покинуть место проведения занятия;
* переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
* вымыть с мылом руки.

**6. Инструкция для школьников во время занятий по спортивной аэробике (гимнастике аэробной).**

* Занимайтесь на гимнастических снарядах только с преподавателем или его помощником.
* В местах соскоков со снаряда положите гимнастический мат. При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной.
* При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервалы.
* При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляйтесь мягко на носки, пружинисто приседая.
* Не выполняйте без страховки сложные элементы и упражнения.
* Помните, что при выполнении упражнений на гимнастических снарядах безопасность во многом зависит от их исправности.
* После занятий тщательно мойте руки с мылом.
* Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.
* Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

**Приложение № 2**

***ИНСТРУКЦИЯ***

***ПО ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ***

1. *Общие положения*

Инструкция является обязательной для изучения и выполнения всеми работниками центра и посетителями. Требования настоящей Инструкции распространяются на все здание центра.

Все работники при приеме на работу должны пройти инструктажи по вопросам противопожарной защиты.

1. *Требования пожарной безопасности*

*2.1. Содержание территории.*

* Ко всему зданию центра должен быть обеспечен свободный проход. Прилегающая к зданию территория не должна загромождаться, использоваться для складирования материалов, стоянок транспорта.
* Весь мусор и отходы необходимо регулярно выносить в специально отведенное для этого место.
* Проезды и проходы к зданию центра, пожарным водоисточникам, подступы к пожарному инвентарю, оборудованию и средствам пожаротушения должны быть всегда свободными, содержаться исправными и находиться в удовлетворительном состоянии в любое время года.
* На территории центра на видных местах должны быть установлены таблички с указанием на них порядка вызова пожарной охраны, знаки с указанием мест размещения первичных средств пожаротушения, эвакуационных выходов.

*2.2. Содержание помещений центра.*

* Для всех помещения административного, учебного и складского назначения необходимо определять категорию взрывопожарной и пожарной опасности по ОНТП 24-86 и класс зон по Правилам устройства электроустановок (ПУЭ). На входных дверях указанных помещений необходимо вывешивать табличку с определением категории взрывопожарной и пожарной опасности и класса зоны.
* Все помещения центра должны своевременно очищаться от горючего мусора и постоянно содержаться в чистоте.
* Размещение в помещениях мебели и оборудования следует осуществлять таким образом, чтобы обеспечивался свободный эвакуационный проход к дверям выхода из помещения.
* Напротив дверного проема должен оставаться проход шириной равный проему дверей, но не менее 1 м.
* Эвакуационные пути (проходы, коридоры, вестибюли, лестничные марши и т.п.) и выходы должны постоянно содержаться свободными, ничем не загромождаться.
* Запрещается хранить, в том числе временно, инвентарь и различные материалы в тамбурах выходов, в шкафах (нишах) для инженерных коммуникаций, закрывать на замки и другие запоры, которые трудно открываются изнутри, наружные эвакуационные двери в случае нахождения в здании людей.
* В случае необходимости установки на окнах помещений, где находятся люди, решеток последние должны раскрываться, раздвигаться или сниматься. Во время пребывания в этих помещениях людей решетки должны быть открыты (сняты). Устанавливать глухие (несъемные) решетки разрешается в кабинетах и складах.
* Во время организации и проведения мероприятий с массовым пребыванием людей необходимо выполнять следующие требования:

- при количестве людей свыше 50 человек использовать помещения, обеспеченные не менее чем двумя эвакуационными выходами, которые отвечают требованиям строительных норм, не имеют на окнах глухих решеток;

- запрещается устройство кладовых или других вспомогательных помещений под лестничными маршами на путях эвакуации из этих помещений;

- лица, которым поручено проведение таких мероприятий, перед их началом обязаны тщательно осмотреть помещения и убедиться в полной готовности последних в противопожарном отношении, в т.ч. в обеспечении нужным количеством первичных средств пожаротушения, исправных средств связи, а при необходимости пожарной автоматики и сигнализации;

- не разрешается заполнения помещения людьми сверх установленной нормы, сужение проходов между рядами, установка в проходах дополнительных мест сидения.

* Пожарные краны, имеющиеся в здании, должны быть укомплектованы пожарными рукавами и стволами одинакового диаметра, содержаться исправными и доступными для пользования. Не реже одного раза в шесть месяцев они должны проверяться на работоспособность службой, которая осуществляет их техническое обслуживание.
* Пожарные рукава необходимо содержать сухими, присоединенными к крану и стволу. Использование пожарных рукавов для хозяйственных и других нужд, не связанных с пожаротушением, не допускается.
* Пожарные шкафы для размещения кранов следует пломбировать и они должны иметь отверстия для проветривания.
* На дверцах пожарных шкафов на наружной стороне необходимо после буквенного индекса «ПК» указать порядковый номер крана и номер телефона вызова пожарной охраны. Обустраивая шкафы, следует учитывать возможность размещения в них огнетушителей. При размещении в пожарных шкафах огнетушителей, на наружной стороне нанести знак безопасности.
* Здание и помещения центра  должны быть обеспечены необходимым количеством огнетушителей согласно нормам. Их следует устанавливать в легкодоступных и заметных местах (коридорах, возле входов или выходов из помещений) таким образом, чтобы они не препятствовали эвакуации.
* Все работники школы должны уметь пользоваться огнетушителями и внутренними пожарными кранами.
* Электрощитовые, венткамеры и прочие технические помещения запрещается использовать не по назначению (для хранения мебели, оборудования, других посторонних предметов). Двери, ведущие в эти помещения, следует держать закрытыми. На этих дверях должно быть указано место нахождения ключей.

*2.3 Действия при пожаре*

* В случае обнаружения пожара (признака горения) каждый работник центра обязан:

- немедленно сообщить об этом по телефону 01 или по соответствующему номеру местной связи в пожарную охрану, при этом необходимо назвать адрес объекта, указать количество этажей здания, место пожара, обстановку на пожаре, наличие людей, а также свою фамилию;

- принять (по возможности) меры по эвакуации людей из опасной зоны, тушению (локализации) пожара и сохранению материальных ценностей;

- сообщить о пожаре директору;

- при необходимости сообщить о пожаре в другие аварийные службы (медицинскую, водопроводную, газоспасательную и др.).

* Директор центра или другое должностное лицо по прибытии на место пожара должен:

- проверить вызвана ли пожарная охрана (продублировать сообщение);

- в случае угрозы жизни людей, немедленно организовать их спасение (эвакуацию), используя для этого имеющиеся силы и средства;

- удалить за границы опасной зоны всех работающих, не принимающих участия в ликвидации пожара;

- приостановить работы в центре, кроме работ, связанных с мерами по ликвидации пожара;

- отключить, в случае необходимости, электроэнергию и осуществить другие меры, способствующие предупреждению развития пожара и задымления помещения;

- проверить включение системы оповещения людей о пожаре и установок пожаротушения;

- организовать встречу прибывших пожарных подразделений, оказать им помощь в выборе наикратчайшего пути для подъезда к очагу пожара и в установке на водоисточник;

- одновременно с тушением пожара организовать эвакуацию людей и защиту материальных ценностей;

- обеспечить соблюдение техники безопасности работниками, принимающими непосредственное участие в ликвидации пожара, спасении людей и защите материальных ценностей.

* По прибытии на пожар пожарных подразделений должен быть обеспечен беспрепятственный доступ их на территорию центра, за исключением случаев, когда соответствующими государственными нормативными актами установлен особый порядок допуска.
* По прибытии пожарного подразделения администрация и технический персонал центра обязаны брать участие в консультировании руководителя тушения пожара  о конструктивных и технологических особенностях центра, где возник пожар, прилегающих строений и сооружений, организовать привлечение для тушения пожара необходимых мер, сил и средств объекта.

Приложение № 3

**Правила оказания первой доврачебной помощи**

**при характерных травмах и повреждениях**

**Ушибы, растяжения**

При ударе о твердый предмет или при падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлости в месте ушиба, появлением синяка.

Для оказания первой помощи необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 минут 3 - 4 раза.

При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя разрешать сморкаться. Голову наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами в течение 10 - 15 минут. При ушибе головы необходимо обеспечить покой. При транспортировке уложить на спину, подложив под голову подушку. Нельзя разрешать учащемуся при этой травме идти в больницу самостоятельно.

**Переломы, вывихи**

Диагноз перелома костей может ставить только врач. Основными признаками перелома являются резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация.

При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей. При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя делать попыток к вправлению, тянуть за поврежденное место. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью транспортной шины - твердого материала, обернутого в мягкую ткань. Шину необходимо прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места повреждения. При переломе костей голени две шины укладывают по наружной и внутренней поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра.

При переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины поврежденной стороны до стопы, а вторую - по внутренней стороне от паха до стопы. Шины туго прибинтовывают к ноге бинтом или полотенцами в трех-четырех местах. Стопу фиксируют тугой повязкой.

При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой. Пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение.

**Ранения**

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глубоколежащих тканей.

Оказывая первую помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу.

При кровотечении в виде капель или ровной непрерывной струей достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты, и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При кровотечении толчками или выходе струи под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если это кровотечение на руке или ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. Затем накладывается жгут на 5 - 10 см выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности на срок более 1 час. 30 мин.

Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками.

Рану смазывают йодом по краям и накрывают стерильным материалом.

**Утопление**

После извлечения пострадавшего из воды необходимо быстро очистить ему полость рта и вытащить язык, чтобы он не попадал в гортань. Став на правое колено, положить пострадавшего вниз лицом на бедро левой ноги, упираясь им в живот и нижнюю часть грудной клетки. В области нижних ребер надавить на спину, чтобы освободить от проглоченной воды. Затем положить пострадавшего на спину, чтобы голова была запрокинута, на твердую поверхность и начать искусственное дыхание способом "изо рта в рот". Вместе с искусственным дыханием осуществляют согревание путем растирания тела.

**Отморожение**

Признаки отморожения - онемение поврежденной части тела, побледнение, а затем посинение кожи и отечность. Боль вначале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка появляется резкая боль.

При оказании помощи необходимо внести пострадавшего в теплое помещение; водкой или разведенным спиртом необходимо растереть побелевшие места до появления чувствительности кожи, а затем наложить повязку с вазелином. Пострадавшего нужно напоить горячим чаем.

Если кожа в месте отморожения отекла и приняла красно-синюшный оттенок, растирать ее нельзя. Необходимо протереть теми же растворами и наложить сухую стерильную повязку.

Признаками замерзания являются сонливость, ослабление памяти, исчезновение сознания, расстройство дыхания и сердечной деятельности. Замерзшего следует внести в теплое помещение, растереть и поместить в ванну с температурой воды 30 - 32°, а после погружения довести до 37 - 38°. Если пострадавший в сознании, следует дать ему горячую пищу и питье, если он не дышит, следует делать искусственное дыхание.

**Солнечный и тепловой удар**

При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувствует усталость, лицо краснеет, а затем покрывается бледностью, повышается температура, наступают судороги, потеря сознания.

Для оказания первой помощи при солнечном или тепловом ударе необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, снять с него одежду, облить водой, положить холод на голову и грудь, обтереть тело холодной водой. Если отсутствует дыхание, то следует начать делать его искусственно.

**Искусственное дыхание**

Пострадавшего укладывают на спину, запрокинув голову, открытый рот накрывают носовым платком и вдувают воздух. Важно сохранить ритм вдоха; вдувают воздух в рот 18 - 20 раз в минуту. Если челюсти пострадавшего сомкнуты, то вдувают воздух через зубы или нос. При вдувании через рот зажимают нос пострадавшего, а при вдувании через нос зажимают рот. Искусственное дыхание делают до момента восстановления собственного дыхания пострадавшего.

***Непрямой массаж сердца***

Необходимо занять место сбоку от пострадавшего и, сложив кисти рук одна на другую, положить их на область грудины так, чтобы основание ладони приходилось на мечевидный отросток. Ритмически надавливая на грудину, массировать сердце, делая 50 - 60 толчков детям младшего школьного возраста и 60 - 70 - детям старшего школьного возраста. Если сердечная деятельность возобновилась, массаж продолжать до прибытия скорой помощи. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно - два вдувания воздуха в легкие чередуются с пятнадцатью толчками на грудину (если помощь оказывает один человек); три-четыре вдувания на пятнадцать толчков (если это делают двое).

Приложение № 5

**«Гигиенические основы режима труда и отдыха гимнаста аэробики. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов».**

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, сна и жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом в зависимости от весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Пищевое отравление и его профилактика. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

ТЕСТИРОВАНИЕ , ГИГИЕНА В СПОРТЕ…

1. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?

а) тонизирующее действие;

б) стимулирует функции нервной системы;

в) улучшает сон;

г) повышает потоотделение и обмен веществ;

д) расслабляет организм.

2. Какие методы используются для обеззараживания воды на водопроводах:

а) фильтрация; б) токи высокой частоты; в) хлорирование;

г) серебрение воды; д) озонирование; е) отстаивание.

3. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей?

а) это приводит к физическому утомлению;

б) это приводит к гиподинамии;

в) это приводит к увеличению массы тела человека.

4. Почему при подборе обуви предпочтение следует отдавать обуви на небольшом каблуке:

а) в обуви на небольшом каблуке распределение нагрузки происходит по всей поверхности стопы;

б) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;

в) у высокого каблука меньше площадь опоры, что может привести к травме.

5. Лучшим материалом для изготовления одежды является:

а) хлопчатобумажные ткани; б) искусственные материалы;

в) полимерные волокна; г) шерстяные ткани;

д) прорезиненные ткани.

6. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:

а) физическая культура; б) закаливание; в) личная гигиена.

7. Регулярное закаливание способствует:

а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;

б) укреплению силы воли;

в) повышению аппетита;

г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;

д) замедлению процесса старения;

е) отвыканию от вредных привычек;

ж) продлевает сроки активной жизни на 20-25%.

8. Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:

а) утром; б) до полудня; в) после полудня; г) вечером.

9. Купание в открытых водоемах – очень эффективное средство закаливания, т.к. одновременно на организм действуют:

а) солнце; б) воздух; в) атмосферное давление; г) вода.

Найдите ошибку.

10. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

а) рациональное питание;

б) психопрофилактика;

в) сауна;

г) физические средства;

д) мышечная релаксация;

е) полноценная разминка.

11. В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы, на одного человека должно приходиться не менее:

а) 2 м2;

б) 3 м2;

в) 4 м2;

г) 5 м2.

12. Все лица, пользующиеся бассейном, должны иметь:

а) медицинскую справку;

б) резиновую шапочку;

в) ласты;

г) дыхательную трубку;

д) купальный костюм;

е) шлёпанцы;

ж) спасательный жилет.

13. Верно ли утверждение: температуру в сауне измеряют ртутным термометром?

а) да; б) нет.

14. Гигиена – это наука:

а) о закономерностях взаимоотношений человека и окружающей среды;

б) о профилактике болезней;

в) о закономерностях влияния окружающей среды на индивидуальное и общественное

здоровье и условиях его сохранения.

15.Здоровье человека – это…

а) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;

б) состояние благополучия и отсутствие дефектов;

в) отсутствие дефектов, травм и физических дефектов и полное благополучие.

16. Основоположник гигиены как науки:

а) А.П. Доброславин;

б) Н.А. Семашко;

в) А.Н. Сысин.

17. В формировании уровня здоровья образу жизни принадлежит:

а) 18-20 %;

б) 47-50 %;

в) 8-10%.

18. Инфекционные заболевания, передающиеся водным путём:

а) холера;

б) туберкулёз;

в) ботулизм.

19. Различают влажность:

а) относительную;

б) точную;

в) минимальную.

20. Методы обеззараживания воды:

а) умягчение;

б) обезжелезивание;

в) хлорирование.

21. Значение углеводов в питании:

а) источник энергии;

б) источник провитамина С;

в) источник фосфатидов и полинасыщенных жирных кислот.

22. Полное истощение запасов витаминов в организме:

а) авитаминоз;

б) гиповитаминоз.

23. Школьники, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, но без достаточной физической подготовки относятся к:

а) основной группе;

б) подготовительной группе;

в) специальной группе.

24. Закаливание – это…

а) система мероприятий, повышающих устойчивость организма к резким изменениям метеорологических условий;

б) система мероприятий, направленных на увеличение силы и ловкости;

в) система мероприятий, повышающих резистентность (сопротивление ) кожи к заболеваниям.

25. Личная гигиена – это…

а) раздел гигиенической науки о сохранении и укреплении здоровья конкретного человека;

б) наука о профилактике болезней;

в) раздел гигиенической науки о сохранении общественного здоровья.

26. Принципы закаливания:

а) систематичность;

б) массовость;

в) тренированность;

г) систематичность.

27. Для ухода за зубами используют:

а) зубные нити;

б) зубные пасты;

в) дезодоранты;

г) отбеливатели.

28. Укажите последовательность проведения общего гигиенического массажа:

а) спина;

б) воротниковая зона;

в) грудь;

г) живот;

д) нижние конечности;

е) руки.

29. Психогигиена – это отрасль гигиены:

а) разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению психического здоровья человека;

б) о лечении нервно-психических болезней;

в) о психике человека.

30. Одежда должна:

а) соответствовать условиям окружающей среды; б) быть дешевой;

в) быть тёплой; г) соответствовать полу.

Ключ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

а, б, б, в, г, д в а а, г б а, б, г, д, ж б в а, в, г

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

в а, б, д, е б в а а б а а в

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

а а б а а а, г а, б б, а, д, в, г, е а а, г

Тест по теме: «Закаливание»

1 . Одно их самых эффективных средств укрепления механизмов

приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к

изменениям природных условий, это:

а) физическая культура; б)закаливание; в) личная гигиена.

2 . Регулярное закаливание способствует:

а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;

б) укреплению силы воли; в) повышению аппетита;

г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;

д) замедлению процесса старения;

е) отвыканию от вредных привычек;

ж) продлеванию срока активной жизни на 20-25%.

3 . Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:

а) утром; б) до полудня;

в) после полудня; г) вечером.

4 . При приеме солнечной ванны время солнечного облучения при хорошей

переносимости увеличивается на:

а) 2-5 минут; б)5-10 минут; в)10-15 минут.

5 . В каком порядке необходимо проводить закаливание носо глотки?

а) полосканием горла прохладной, а затем холодной водой;

б) полосканием горла теплой, а затем холодной водой;

в) полосканием горла холодной водой в течении 5 минут.

6 . Как правильно закаливать стопы ног? Как правило, эта проце дура

производится обливанием нижней трети голени и стопы. Дальнейший порядок

обливания стопы определите сами:

а) обливание производится в течении: 15-20 сек.; 20-25сек.; 25-30 сек;

б) начальная температура воды должна быть: 25-27°С; 27-28°С;28-30°С;

в) через каждые 10 дней температуру воды снижают на:

1-2°С; 2-3°С; 3-4°С; 4-5°С;

г) конечная температура воды должна быть не ниже: 5°С; 7С°; 10°С, 12°С.

7 . Обтирание производится махровой рукавицей или махровым полотенцем

смоченным в воде. Определите последователь ность обтирания:

а) спина; б)грудь; в) живот;

г) ноги; д)руки.

8 . При закаливании водой под душем им можно пользоваться в любое время

года при температуре не менее:

а) 15-18С; б)18-20°С; в) 20-22°С.

9 Купание в открытых водоемах - очень эффективное средство закаливания,

т.к. одновременно на организм действуют:

а) солнце; б) воздух;

в) атмосферное давление; г) вода.

Найдите допущенную ошибку.

10 . При каких температурных условиях можно купаться в откры тых водоемах:

а) температура воды должна быть не менее: 15°С; 20°С; 23°С;

б) температура воздуха должна быть не менее: 22-23°С; 23-24°С; 24-25°С.

Приложение № 6

**Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает**

1) углублённое медицинское обследование (2 раза в год);

2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха;

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

***Углублённое медицинское обследование*** осуществляется в начале и в конце учебного года. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Углублённое медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углублённое медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные комплексные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, *цель углублённого медицинского обследования* - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углублённого медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.

2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

3. Оценка сердечно-сосудистой системы.

4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.

5. Контроль состояния центральной нервной системы.

6. Уровень функционирования периферической нервной системы.

7. Оценка состояния органов чувств.

8. Состояние вегетативной нервной системы.

9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Приложение № 7

**«Оказание первой помощи при травмах»**

**1. Для предупреждения повреждений мышц и связок на занятиях физической культурой необходимо:**

а) провести разминку;б) использовать тренажерные устройства;

в) соблюдать дисциплину;                                    г) надеть спортивную форму.

**2.  Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если**

**Занимающиеся:**

а) переоценивают свои возможности;                       б) следуют указаниям преподавателя;

в) владеют навыками выполнения движений;           г)не умеют владеть своими эмоциями.

**3. Назовите травмы, чаще всего встречающиеся при занятиях физическими упражнениями**

**4. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**

а) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;

б) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;

в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;

г) холод на место ушиба, тугая повязка, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

**5.** **Первая помощь при потертостях:**

а) промыть перекисью водорода и наложить стерильную повязку;

б) наложить тугую повязку, приложить холод;

в) обработать зеленкой, приложить холод;

г) наложить стерильную повязку.

**6.** **Первая помощь при ссадинах:**

а) промыть перекисью водорода и наложить стерильную повязку;

б) промыть водой, обработать промыть перекисью водорода, обработать зеленкой, наложить стерильную повязку;

в) обработать зеленкой, наложить тугую повязку, приложить холод;

г) накладывают тугую повязку, применяют холод, создают покой;

**7. При каком кровотечении кровь тёмного цвета:**

а) при венозном;         б) при артериальном;             в) при капиллярном.

**8.** **Первая помощь при кровотечениях:**

а) поднять вверх раненую конечность и наложить давящую повязку на рану;

б) наложить тугую повязку, приложить холод;

в) накладывают тугую повязку, применяют холод, создают покой;

г) обработать антисептиком и наложить повязку.

**9.** **Первая помощь при носовых кровотечениях:**

а)лечь на пол, запрокинуть голову;

б) запрокинуть голову, наложить холодный компресс на переносицу;

в) зажать крылья носа, наложить холодный компресс на затылок;

г) держать голову прямо, наложить холодный компресс на переносицу.

**10. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:**

а) наложить шину и вызвать бригаду скорой помощи;

б) наложить шину и повязку.

в) накладывают тугую повязку, применяют холод, создают покой;

г) наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов.

**11. Для оказания первой медицинской помощи при вывихе конечности необходимо:**

а) наложить шину и вызвать скорую помощь;

б) вправить вывих самостоятельно и вызвать скорую помощь;

в) наложить тугую повязку;

г) растирать конечность.

**12. При повреждении позвоночника пострадавшего необходимо:**

а) посадить;     б) уложить на спину;в) уложить на живот;      г) уложить набок.

**13. При тепловом ударе необходимо:**

а) окунуть пострадавшего в холодную воду;

б) расстегнуть пострадавшему одежду и наложить на лоб влажное полотенце;

в) поместить пострадавшего в холод;

г) вызвать скорую помощь

**14. При обморожении необходимо:**

а) быстро раздеть и растирать пострадавшего;

б) дать теплый чай и, не раздевая, медленно согревать пострадавшего;

в) погрузить пострадавшего в горячую ванну;

г) отправить пострадавшего в больницу, не предпринимая ничего.

**15. При переохлаждении организма необходимо:**

а) попасть в помещение и согреться с помощью одежды, одеяла или грелки;

б) растереть те участки тела, которые были подвержены переохлаждению;

в) обеспечить покой;

г) наложить холодный компресс и тугую повязку, а также ограничить движения.

**Ключ к тестовому зачету по разделу «Первая помощь при травмах»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Вариант ответа** | | | | **№ вопроса** | **Вариант ответа** | | | |
| Вопрос №1 | **а** |  |  |  | Вопрос №9 |  |  |  | **г** |
| Вопрос №2 |  | **б** |  |  | Вопрос №10 |  |  | **в** |  |
| Вопрос №3 |  | | | | Вопрос №11 |  |  | **в** |  |
| Вопрос №4 |  |  |  | **г** | Вопрос №12 |  | **б** |  |  |
| Вопрос №5 | **а** |  |  |  | Вопрос №13 |  | **б** |  |  |
| Вопрос №6 |  | **б** |  |  | Вопрос №14 |  | **б** |  |  |
| Вопрос №7 | **а** |  |  |  | Вопрос №15 |  | **а** |  |  |
| Вопрос №8 | **а** |  |  |  |  |  |  |  |  |

Вопрос №3: ушибы, ссадины, потертости, раны, кровотечения, растяжения мышц, вывихи, переломы, солнечные и тепловые удары, переохлаждение организма

**Бланк ответов ктестовому зачету по разделу «Первая помощь при травмах»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Вариант ответа** | | | | **№ вопроса** | **Вариант ответа** | | | |
| Вопрос №1 | а | б | в | г | Вопрос №9 | а | б | в | г |
| Вопрос №2 | а | б | в | г | Вопрос №10 | а | б | в | г |
| Вопрос №3 |  | | | | Вопрос №11 | а | б | в | г |
| Вопрос №4 | а | б | в | г | Вопрос №12 | а | б | в | г |
| Вопрос №5 | а | б | в | г | Вопрос №13 | а | б | в | г |
| Вопрос №6 | а | б | в | г | Вопрос №14 | а | б | в | г |
| Вопрос №7 | а | б | в | г | Вопрос №15 | а | б | в | г |
| Вопрос №8 | а | б | в | г |  |  |  |  |  |

Приложение № 9

**Психологическая подготовка**

Занятия спортом предъявляет чрезвычайно высокие требования к психике спортсмена. Выступления на площадках отличается высоким темпом, быстротой действий спортсменов в условиях мгновенной смены темпа ритма. Необходимо выдерживать огромные нагрузки и противостоять утомлению, регулирование веса - всё это требует гимнаста аэробики высокого уровня развития волевых качеств. В обстановке напряжённой спортивной борьбы добивается победы тот, кто обладает более высокими волевыми качествами. Все действия спортсмена связаны с преодолением трудностей в тренировках и соревнованиях, в процессе которых проявляются те или иные волевые качества: решительность и смелость, инициативность, стойкость, самообладание и выдержка, дисциплинированность, настойчивость и упорство.

Вопрос о развитии умения мобилизоваться и управлять своим эмоциональным состоянием, приобретает особое значение во время выступлений в состязаниях и подготовки к ним. Поэтому спортсмену выделяют наибольшее внимание совершенствованию воли в предсоревновательный период тренировки.

Методика формирования и совершенствования волевых качеств основана на постепенном увеличении уровня трудностей, которые должны преодолеваться спортсменами в период подготовки и выступлений в соревнованиях. Трудности принято подразделять на*объективные* и *субъективные.* К*объективным* относятся: вызванные непосредственно поединком; связанные с особенностями и условиями проведения соревнований; соблюдения спортивного режима; возникшие во время тренировки.

*Субъективные* трудности - это отрицательные эмоциональные состояния спортсмена, снижающие его работоспособность. Они обусловлены особенностями личности индивидуума. Это всевозможные опасения, страхи, боязнь, возникающие перед соревнованиями, повышенная возбудимость перед выступлениями, обострённая мнительность, смущение от присутствия зрителей, чрезмерная самоуспокоенность и др.

Самовоспитание воли является одной из существенных сторон волевой подготовки.

Самовоспитание воли должно стать составной частью всего процесса обучения и совершенствования спортсмена.

Саморегуляция, как самостоятельное, без посторонней помощи управление человека самим собой, одна из важнейших характеристик личности. Специализированным психическим процессом, осуществляющим саморегуляцию, является воля. Саморегуляция эмоциональных состояний, т.е. самостоятельное управление своим эмоциональным возбуждением является важной практической областью самовоспитания.

Спортсменам рекомендуются следующие приёмы самовоспитания воли:

- самоанализ и самооценка своих действий и поступков;

- самоубеждение и самовнушение в возможности достижения поставленной цели;

- постоянный самоконтроль над своими чувствами и настроениями на тренировках и соревнованиях;

-стремление неотступно и точно выполнять свои планы и задания тренера на всех тренировках и соревнованиях;

- строгое соблюдение режима в быту и занятиях спортом;

- использование самоприказов в особо трудных спортивных ситуациях;

- обязательный мысленный настрой себя на предстоящее соревнование, условия его проведения и особенности своих соперников.

***Специальная психологическая подготовка***

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает спортсмен перед соревнованиями.

Признаки тревожности делят на две основные группы: *соматической и когнитивной тревожности.*

**Признаки соматической тревожности:**

- ощущение сердцебиения;

- сухость во рту;

- частая зевота;

- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;

- влажные ладони и ступни;

- изменение голоса;

- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);

- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);

- ощущение утомления уже в начале разминки.

**Признаки когнитивной тревожности:**

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один- два дня до турнира;

- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего- то, сожалением, невыполненным делом;

- ощущение неполного отдыха после сна нередко «тупая» головная боль;

- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;

- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;

- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;

- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;

- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

Когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твёрдая установка на успех.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которых спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров;

- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приёмов, связок танцевальных комплекса, элементов сложности;

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряжённость, но и создаётся необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В.Алексееву(1997);

- самоконтроль за состоянием мимических мышц;

- самоконтроль дыхания.

**Средства и методы психологической подготовки**

По направленности воздействия средства психологической подготовки можно подразделить на:

- средства направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- средства воздействия на эмоциональную сферу;

- средства воздействия на волевую сферу;

- средства воздействия на нравственную сферу.

К методам психологической подготовки в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Эффективен этот метод при необходимости создать определённую уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.).

2. Рационализация - универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или выступления. Особенно остро нуждаются в таком воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену объясняют слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчёркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

***Развитие волевых качествгим***

Волевые качества спортсмена - настойчивость, инициативность, целеустремлённость, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно - тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств - *настойчивость.* Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные подходы выполнении своих танцевальных комбинаций.

*Целеустремлённость* можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к аэробике как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Надо добиваться того, чтобы боксёр относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий.

Для развития *выдержки* надо постоянно вырабатывать у гимнаста аэробики умение стойко переносить на выступлениях огромный темп с силовыми элементами, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса.

*Уверенность в силах* появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Поражение не должно вызывать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы.

*Самообладание* - это способность не теряться в трудных и неожиданных ситуациях, управлять своим поведением. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учёт возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

*Стойкость* спортсмена проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта, не сдаваясь, продолжать следовать избранным путём.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировке.

Приложение № 11

Вопросы к теме: «**Средства и методы восстановления работоспособности гимнаста аэробики».**

1. Дайте определение понятию «Утомление»
2. Дайте определение понятию «Восстановление»
3. Назовите восстановительные процессы
4. Какие средства восстановления вы знаете?
5. Что определяют педагогические средства восстановления?
6. Что является одним из основных педагогических средств восстановлений?
7. Какую роль в системе педагогических средств играет разминка? Назовите ее функции.
8. Перечислите медико-биологические средства восстановления.
9. Дайте определение понятию «Благоприятный психологический климат в команде».
10. Выделите основной принцип профилактики травматизма в спорте
11. Сколько стадий спортивной травмы вы можете выделить?
12. Какие мероприятия по лечению и реабилитации проводятся на каждой из стадий спортивной травмы?

Приложение №12

**Аэробика и ее разделение**: **Акробатика, хореография.**

Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм обучающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто); балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении - упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравновешивание одного или нескольких партнёров - хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды); бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

Хореография. Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

**Спортивные понятия.**

1. Гигиена спортсмена - отрасль медицины, изучающая влияние факторов внешней среды и социальных условий на здоровье спортсмена.
2. Закаливание - это повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов при использовании естественных сил природы.
3. Питание спортсмена - питание, характеризующееся необходимым содержанием витаминов, научно сбалансированным составом белков, жиров и углеводов, преобладанием пищевых продуктов повышенной биологической ценности; по калорийности и составу должно соответствовать специфическим требованиям вида спорта.
4. Врачебный контроль - периодическое комплексное медицинское обследование с целью определения состояния здоровья и уровня подготовленности спортсменов.
5. ОФП – общая физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.
6. Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
7. Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.
8. Выносливость - способность противостоять утомлению. Общая выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.
9. Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.
10. Координационные способности (ловкость) - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.
11. СФП – специальная физическая подготовка.
12. ОРУ – общеразвивающие упражнения.
13. Тактика - организация индивидуальных действий, позволяющие успешно вести борьбу против соперника в ходе соревнований.
14. Техника – это правильный способ выполнения какого-либо упражнения.
15. Сила воли - характеристика интенсивности и стабильности проявлений волевых качеств спортсмена в достижении поставленной цели, а также в процессе тренировки и соревнований.
16. Психологическая подготовка спортсмена - система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочных заданий, подготовки к соревнованиям и выступления в них.
17. Мотивация - совокупность мотивов (поступков), определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.
18. Микроцикл - малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.
19. Мезоцикл - средний тренировочный цикл продолжительностью от двух до шести недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.
20. Макроцикл - большой тренировочный цикл типа полугодичного (в отдельных случаях составляет 3–4 месяца), годичного, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы; включает законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.
21. ЕВСК - единая всероссийская спортивная классификация.
22. Тренировка – это процесс выполнения  физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности.
23. Заявка - документ, подающийся в оргкомитет или судейскую коллегию соревнований, содержащий список участников с указанием их возраста, пола, спортивной квалификации; заверяется руководителем организации, к которой принадлежит спортсмен, и врачом.
24. Спортивная форма **–**адаптивное состояние, считается конечной фазой приспособления организма к экстремально – предельным работам с проявлением фазы максимальной работоспособности с наивысшей функциональной подготовкой.

**1.6 Список литературы**

**для педагогов:**

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции курсов повышения квалификации http://bmsi.ru/
2. Программа для обучающихся 5-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики /авт.- сост. О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
4. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.:

**для учащихся:**

1. Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
2. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005г.
3. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.

**Информационное обеспечение:**интернет-ресурсы, содержащие обучающие аудио-видео-фото источники:

* [https://www.youtube.com/watch?v=4GyKfkSReLo](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D4GyKfkSReLo)
* [https://www.youtube.com/watch?v=QlydLXve2Is](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DQlydLXve2Is)
* [https://www.youtube.com/watch?v=E5i4rDc\_GA8](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DE5i4rDc_GA8)
* [https://www.youtube.com/watch?v=7TvReZrFTF8](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D7TvReZrFTF8)

[http://sportwiki.to/Фитбол](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fsportwiki.to%2F%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)

* <https://tigerclub.moscow/chto-takoe-stretching/>
* Физическая культура – Контроль и самоконтроль...

[oltest.ru](https://oltest.ru/)›[Тесты](https://oltest.ru/tests)›[Физкультура и спорт](https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport)›[Физическая культура](https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport/fizkultura_kontrol_fizsostoyaniya/).;