

Муниципальное Бюджетное Учреждение  
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск

**ПРИНЯТО**

на заседании тренерского  
совета протокол *н 1*  
от 21 08.2020 г.

Приказом директора МБУ «ФОК «Победа»

№ 67 от 21 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«Фитнес-Аэробика»  
Срок реализации 3 года  
Возраст детей 7-17 лет**

Автор-составитель  
Тренер-преподаватель  
Зименкова О.А.

г. Богородск, Нижегородская область  
2020 г.

|  |           |
|--|-----------|
| <b>I. Пояснительная записка .....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>II. Организационно-педагогические условия.....</b>                                | <b>5</b>  |
| 2.1. Формы аттестации.....   | 6         |
| 2.2. Учебный план.....   | 7         |
| 2.3. Календарный учебный график годового цикла подготовки.....                       | 9         |
| <b>III. Рабочая программа.....</b>   | <b>11</b> |
| 3.1. Теоретическая подготовка.....   | 11        |
| 3.2. Общая физическая подготовка (ОФП).....  | 12        |
| 3.3. Специальная физическая подготовка (СФП).....                                    | 13        |
| 3.4. Медико-педагогический контроль.....   | 14        |
| 3.5. Психологическая подготовка.....   | 15        |
| 3.6. Воспитательная работа.....  | 16        |
| <b>IV. Оценочные и методические материалы.....</b>                                   | <b>17</b> |
| 4.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям.....         | 17        |
| 4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы..... | 22        |
| 4.3. Перечень информационного обеспечения.....                                       | 25        |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по фитнес-аэробике составлена для обучающихся муниципального бюджетного учреждения Физкультурно-оздоровительного комплекса «Победа» Богородского района.

В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на общеразвивающем этапе, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности. Как следствие, каждый раздел учебно-тематического плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** - формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель достигается через учебно-тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся, в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни. Развитие способностей детей в избранном виде спорта, отбор перспективных обучающихся для специализированной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней общеразвивающей и специальной подготовки и в нем предполагается решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

*Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:*

В группы принимаются обучающиеся 7-17 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья и допуска к занятиям.

*Сроки реализации программы 3 года:*

Программа рассчитана на детей от 7 до 17 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа - 6 ч. в неделю. Количество часов в год 252 ч.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

## **II. Организационно-педагогические условия**

Дополнительные общеразвивающие программы реализуются в течении всего календарного года, включая каникулярное время. В данные группы зачисляются дети с 7 лет и старше. Программа рассчитана на детей от 7 до 17 лет.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по фитнес-аэробике принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям фитнес-аэробикой.

Подача заявлений о приеме, а также прием поступающих в ФОК происходит в период комплектования учебных групп и может осуществляться в течении всего учебного года при наличии свободных мест. Группы занимающихся по общеразвивающей программе формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься фитнес-аэробикой. Обучающиеся в общеразвивающих группах, успешно освоившие программу, сдавшие контрольные нормативы для зачисления на базовый уровень сложности, могут перейти на него, при наличии необходимых документов.

Учебный год в ФОК начинается 1 сентября.

Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Обучение осуществляется в очной форме. Занятия с обучающимися проводятся в течении всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Учебные занятия по фитнес-аэробике проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 42 недели.

Продолжительность занятий в группе обучающихся по общеразвивающей программе составляет 90 минут (2 академических часа).

Учебный материал представлен в разделах учебного плана.

## **Материально-технические условия**

Для тренировок по фитнес-аэробике, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо использовать видеоматериалы для проведения теоретических занятий (электронные носители) и фитнес-зал с перечнем оборудования: степ-платформы, гимнастические коврики, фитболы, скакалки, боди-бары разных весов, гантели разных весов, специальные амортизаторы и утяжелители.

## 2.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

**Этапный контроль** предназначен для оценки устойчивого состояния учащихся и кумулятивного эффекта от образовательного процесса.

**В программу этапного контроля входят:**

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ нагрузки за прошедший этап;

**Текущий контроль** проводится для получения информации о состоянии учащихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективность в игровых ситуациях;
- объема нагрузок и качества выполнения заданий.

**Оперативный контроль** направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок и оценки эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

**Педагогический контроль** по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1.Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль деятельности (оценка нагрузок и эффективности образовательной деятельности).

3. Оценка и контроль текущего состояния учащихся осуществляется врачами.

Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

### ***Методические указания по организации аттестации***

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

## **2.2. Учебный план**

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 42 НЕДЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

| <b>№ п\п</b> | <b>Разделы подготовки</b>       | <b>Кол-во часов</b> |
|--------------|---------------------------------|---------------------|
| 1            | ОФП                             | 124                 |
| 2            | СФП                             | 70                  |
| 3            | СТП                             | 46                  |
| 4            | Теоретическая подготовка        | 8                   |
| 5            | Контрольно-переводные нормативы | 4                   |
| 6            | Общее количество часов          | 252                 |

### **ПОДГОТОВКА В ГРУППЕ ПО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

В группах, занимающихся по общеразвивающей программе основное внимание, уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде прыжков на скакалке, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата. Около половины времени занятий отводится прыжкам и силовой нагрузке. В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с техникой выполнения специальных прыжков. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях внутри групп. Определяются сроки сдачи контрольных и переводных нормативов по программе общей физической подготовки.

### **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Программный материал для групп, обучающихся по общеразвивающей программе представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения. Целостность педагогического процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), закономерное соотношение между ними и общую последовательность. Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

- а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);
- в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т.д.).



## Примерный план-график годичного цикла подготовки

| Месяцы       | Сентябрь  | Октябрь                      | Ноябрь   | Декабрь  | Январь   | Февраль | Март     | Апрель   | Май      | Июнь | Июль     | Всего часов |            |
|--------------|---|------------------------------|----------|----------|----------|---------|----------|----------|----------|------|----------|-------------|------------|
| Теория       |   |                              |          |          |          |         |          |          |          |      |          |             |            |
| 1            | Техника безопасности на занятиях Фитнес-аэробикой | 1                            |          |          |          |         |          |          |          |      |          | 1           |            |
| 2            | Физкультура и спорт РФ                            |                              | 1        |          |          |         |          |          |          |      |          | 1           |            |
| 3            | Развитие фитнес-аэробики в стране и за рубежом    |                              |          | 1        |          |         |          |          |          |      |          | 1           |            |
| 4            | Личная и общественная гигиена                     |                              |          |          | 1        |         |          |          |          |      |          | 1           |            |
| 5            | Краткие сведения о строении и Функциях организма  |                              |          |          |          |         | 1        |          |          |      |          | 1           |            |
| 6            | Врачебный контроль и самоконтроль                 |                              |          |          |          | 1       |          |          |          |      |          | 1           |            |
| 7            | Сущность спортивной тренировки                    |                              |          |          |          |         |          | 1        |          |      |          | 1           |            |
| 8            | Основные виды подготовки спортсмена               |                              |          |          |          |         |          |          |          | 1    |          | 1           |            |
|              | <b>Итого</b>                                      | <b>1</b>                     | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |         | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |      | <b>1</b> | <b>8</b>    |            |
| Практика     |   |                              |          |          |          |         |          |          |          |      |          |             |            |
| 1            | ОФП   | 15                           | 13       | 13       | 13       | 10      | 10       | 12       | 12       | 7    | 11       | 8           | 124        |
| 2            | СФП   | 6                            | 8        | 6        | 6        | 4       | 9        | 7        | 7        | 7    | 8        | 2           | 70         |
| 3            | СТП   | 4                            | 4        | 4        | 4        | 4       | 4        | 6        | 6        | 6    | 4        |             | 46         |
|              | Контрольно-переводные испытания, ч                |                              |          |          | 2        |         |          |          |          | 2    |          |             | 4          |
|              | Восстановительные мероприятия, ч                  | <b>По специальному плану</b> |          |          |          |         |          |          |          |      |          |             |            |
| <b>ИТОГО</b> |   |                              |          |          |          |         |          |          |          |      |          |             |            |
|              | Всего часов                                       | 26                           | 26       | 24       | 26       | 18      | 24       | 26       | 26       | 22   | 24       | 10          | <b>252</b> |

### III. Рабочая программа НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

#### Наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы

| <i>Год обучения</i>                                     | <i>Минимальный возраст для зачисления, лет</i> | <i>Максимальное число обучающихся в группе</i> | <i>Максимальное количество учебных часов в неделю</i> | <i>Требования по физической и специальной подготовке</i> |
|---|--|--|---|--|
| <b>Группы, обучающиеся по общеразвивающей программе</b> |  |  |   |  |
| Весь период   | 7  | 30   | 6   | Выполнение нормативов по ОФП и СФП.                      |

#### МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

##### 3.1. Теоретическая подготовка

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

На общеразвивающем этапе подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

##### Учебный план теоретической подготовки.

| <i>№ п/п</i> | <i>Темы занятий</i>                               | <i>Кол-во часов</i> |
|--------------|---|---------------------|
| 1.           | Техника безопасности на занятиях фитнес-аэробикой | 1                   |
| 2.           | Физкультура и спорт в РФ                          | 1                   |
| 3.           | Развитие фитнес-аэробики в стране и за рубежом    | 1                   |
| 4.           | Личная и общественная гигиена                     | 1                   |
| 5.           | Краткие сведения о строении и функциях организма  | 1                   |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 6. | Врачебный контроль и самоконтроль         | 1 |
| 7  | Сущность спортивной тренировки            | 1 |
| 8  | Основные виды подготовки юного спортсмена | 1 |

### 3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

#### *Строевые упражнения.*

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение из шеренги в колонну в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

#### *Гимнастические упражнения.*

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения на фитболе. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Упражнения на снарядах, лазания по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо, наклоны и повороты головы). Повороты корпуса (вправо, влево). Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Наклоны с прямыми ногами. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой.

#### *Акробатические упражнения.*

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стойки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега.

*Подвижные игры.* «Повторяй-ка», «Море волнуется раз..», «Сужая круг», «Сова», «Брошенные предметы» и т. д.

### 3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

#### Шаги в фитнес-аэробике

**Марш-марш, приставной шаг, двойной приставной шаг, скрестный шаг, перенос веса тела с одной ноги на другую, захлест, шаг с выносом колена вперед, шоссе, мамба.**

##### *Специальные прыжковые упражнения*

Прыжок ноги врозь-ноги вместе. Прыжок с захлестыванием голени. Прыжки с махом прямой ноги. Подскоки вверх поочередно на правой и левой ноге. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги.

##### *Специальные упражнения в фитнес-аэробике*

Перестроения приставным шагом на восемь счетов. Перестроения скрестным шагом на 16 счетов в квадрате. Перестроения приставным шагом с захлестом голени в повороте.

##### *Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.*

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя, одной ногой (правой, левой). Прыжки по ступенькам с максимальной быстротой.

Разнообразные прыжки со скакалкой. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствия.

##### *Упражнения для воспитания специфической координации.*

Согласовывать движения рук и ног. Работа в команде. Перестроения командой в различные фигуры.

### 3.4. Медико-педагогический контроль.

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в ФОК и периодические (этапный контроль) - один раз в год.

Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля. **Задачи:** выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

**Средства:** опрос, визуальное наблюдения, перкуссия, измерение АД, ЗКГ, Эхография, рентгенография, функции внешнего дыхания.

Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЗГ, ЗЗГ.  
**Заключение:** 1) о возможности занятий фитнес-аэробикой по состоянию здоровья; 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий; 3) о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений в фитнес-аэробике 4) о соответствии антропоморфологических параметров требованиям фитнес-аэробики; 5) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения. **Задачи:** выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок. Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям. **Средства:** опрос, визуальные наблюдения, пальпация, измерение АД, ЖГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

**Заключение:** при наличии патологии – прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии учащихся: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

### 3.5. Психологическая подготовка

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер-преподаватель. В деятельности тренера главное - работа с людьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена:

- 1) к продолжительному тренировочному процессу; 2) к соревнованиям вообще;
- 3) к конкретному соревнованию.

Все эти процессы весьма сложны и динамичны.

Психологическая подготовка юных спортсменов - одна из сторон учебно-воспитательного процесса в ФОКе. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования.

Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную (непосредственная подготовка к конкретному соревнованию).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям фитнес-аэробикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: а) влияние внешних воздействий, б) с тренером, в) родителями, г) с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т. е. в процессе самовоспитания юного спортсмена.

Известно, что у школьников 11-15 лет существенно изменяются психические процессы. Происходит качественный сдвиг в развитии самосознания.

### **3.6. Воспитательная работа.**

#### **Задачи воспитательной работы:**

1. Воспитание всесторонне развитого подрастающего поколения является первостепенной задачей педагогических коллективов ФОК.
2. Создание воспитательной среды, построение системы воспитательной работы, нацеленной на развитие нравственной личности каждого ребенка.
3. Стараться снижать негативное влияние социума на личность ребенка и использовать все позитивные возможности для многогранного развития личности.

Воспитательная работа строится исходя из того, что воспитание, есть управление процессом развития личности. Гуманистический характер образования предполагает реализацию воспитательных задач на каждом учебно-тренировочном занятии.

Важнейшим аспектом воспитательной системы является максимальное снижение негативного влияния социума на личность ученика и использование всех позитивных возможностей для многогранного развития личности.

Воспитательная деятельность ведется по следующим направлениям:

*Работа с детским коллективом:*

- проведение традиционных спортивных праздников;
- помощь в организации и проведении школьных мероприятий, спартакиад, соревнований;

*Работа с родителями:*

- проведение родительских советов, собраний;
- спортивный праздник «Папа, мама, я — спортивная семья»;

Важной частью системы воспитательной работы является формирование и укрепление традиций:

День физкультурника, День знаний, праздник приёма и выпуска воспитанников, встреча с выпускниками, туристические походы, спортивные первенства и турниры, посвященные знаменательным датам и т.п.

Системный подход к воспитанию позволяет обучающимся активно участвовать в районных и областных мероприятиях. В воспитательной работе наиболее значимыми направлениями остаются формирование здорового образа жизни, гражданско-патриотическое воспитание, формирование ценностных ориентаций учащихся, приобщение к миру культуры.

#### **IV. Оценочные и методические материалы**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). При комплектации

тестов необходимо исходить из того, что контрольные упражнения должны быть проверены на надежность, информативность и эквивалентность. Вместе с тем, предъявляются повышенные требования к доступности и минимизации числа рекомендуемых для детского тренера средств контроля, поскольку тренер-преподаватель в большинстве случаев лишен помощи со стороны биомехаников, физиологов, биохимиков и ему приходится лично тестировать значительные по составу группы юных спортсменов. По этой причине повышается значение и такого положения, как снижение количества контрольных замеров для испытуемых.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке занимающихся на общеразвивающих этапах являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- сдача КПН
- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе общеразвивающей программы осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.



#### **4.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям**

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

##### **в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях.

##### **в области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий фитнес-аэробики;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

##### **в области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики в фитнес-аэробике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий, для присвоения спортивных разрядов и званий по фитнес-аэробике.

##### **в области других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в фитнес-аэробике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ**

Требования к результатам реализации Программы: на общеразвивающем этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта фитнес-аэробике;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фитнес-аэробике.
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фитнес-аэробика; - формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся фитнес-аэробикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где обучающиеся проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)). Ежегодно приказом ФОКа утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из ФОКа.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из ФОКа за не освоение программных требований.

#### **4.2. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Для оценки уровня освоения программы по предметной области используют комплексы контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, собственно силовых, выносливости, координации). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

##### **Нормативы общей и специальной физической подготовки для перехода на следующий год обучения**

*1-й год обучения:*

| Физическое качество | Контрольные упражнения   | Результаты       |                   |
|---------------------|--------------------------|------------------|-------------------|
|                     |                          | Юноши            | Девушки           |
| Быстрота            | Бег 30 метров            | Не более 6.4 сек | Не более 6.6 сек  |
| Ловкость            | Челночный бег 4 по 10м   | Не более 13.6сек | Не более 14.0 сек |
| Сила                | Прыжок в длину с места   | Не менее 160см   | Не менее 155 см   |
| Гибкость            | Наклон из положения стоя | Ниже уровня стоп | Ниже уровня стоп  |
| Выносливость        | Бег 6 минут              | Не менее 1100м   | Не менее 950м     |

*2-й год обучения:*

| Физическое | Контрольные | Результаты |
|------------|-------------|------------|
|------------|-------------|------------|

| <b>качество</b> | <b>упражнения</b>        | <b>Юноши</b>     | <b>Девушки</b>    |
|-----------------|--------------------------|------------------|-------------------|
| Быстрота        | Бег 30 метров            | Не более 5.8 сек | Не более 6.0 сек  |
| Ловкость        | Челночный бег 4 по 10м   | Не более 12.9сек | Не более 13.2 сек |
| Сила            | Прыжок в длину с места   | Не менее 170см   | Не менее 160 см   |
| Гибкость        | Наклон из положения стоя | Ниже уровня стоп | Ниже уровня стоп  |
| Выносливость    | Бег 6 минут              | Не менее 1250м   | Не менее 1100м    |

*3-й год обучения:*

| <b>Физическое качество</b> | <b>Контрольные упражнения</b> | <b>Результаты</b>           |                              |
|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
|                            |                               | <b>Юноши</b>                | <b>Девушки</b>               |
| Быстрота                   | Бег 60 метров                 | Не более 10.2 сек           | Не более 10.8 сек            |
| Ловкость                   | Челночный бег 4 по 10м        | Не более 12.5 сек           | Не более 13.0 сек            |
| Сила                       | Прыжок в длину с места        | Не менее 175см              | Не менее 165 см              |
| Гибкость                   | Наклон из положения стоя      | Ниже уровня стоп<br>На +7см | Ниже уровня стоп<br>На +10см |
| Выносливость               | Бег 6 минут                   | Не менее 1400м              | Не менее 1300м               |

### **Теоретическая подготовка**

В подготовке спортсменов важную роль играет теоретическая подготовка. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики касающиеся фитнес-аэробики;
- знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде фитнес-аэробики.

Особое внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике тренировки в избранном виде фитнес-аэробики. Важно, чтобы занимающиеся знали средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости применительно к своей специализации; умело воспитывали в себе волевые и моральные качества; были бы знакомы с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок; понимали роль спортивных соревнований, хорошо знали правила участия в них и особенностях непосредственных к ним подготовок; умели анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований; регулярно вели дневник самоконтроля и тренировок, анализируя свою спортивную деятельность.

Теоретические знания по всем этим пунктам учащиеся приобретают на лекциях, в беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях. Для более углубленного изучения вопросов теории и методики спорта занимающимся рекомендуют специальную литературу с последующим ее обсуждением и разбором.

Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, за передовой спортивной практикой, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной и технической подготовленности.

#### **Вопросы по теоретической подготовке:**

1. Какие виды включают в себя соревнования по фитнес-аэробике? (степ-аэробика и аэробика.)
2. Какое количество спортсменов может быть в команде по фитнес-аэробике? (от 6ти до 8ми человек.)
3. Какие физические качества вы знаете? (Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость)
4. Как называются шаги в фитнес-аэробике на английском языке (степ-тач, керл, грейпвайн, ви-степ, а-степ.)
5. Музыкальное сопровождение в фитнес-аэробике, сколько ударов в минуту (от 140 до 160 ударов).
6. Время выступления на соревнованиях по фитнес-аэробике (2 минуты).
7. Из каких судей состоит судейская коллегия (3 судьи по технике.2 судьи по артистичности и 1 главный судья).
8. Что оценивают судьи? (разрешенные и неразрешенные движения, синхронность выполнения, артистизм).
9. Костюм для выступления (обтягивающий комбинезон и кроссовки).
10. Размер площадки для выступления 9 м на 9м).

#### **4.3. Перечень информационного обеспечения.**

- 1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
- 2. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В. , Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007- 53с
- 3. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев (и др.) Теория и практика физической культуры - 2002 - №8 - с 15-17
- 4. Фитнес - аэробика . Правила соревнований на 2013-2014г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF ). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева - М: Федерация фитнес - аэробики России, 2013 - 26с
- 5. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2005. - 100 с.
- 6. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер - М. Физкультура и спорт. - 1994 г.- 28 с.
- 7. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . - М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. - 64с.
- 8. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42-43.
- 9. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. - 2004 г.
- 10. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. - М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. - 72 с.