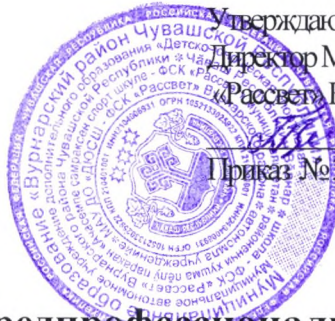


Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско - юношеская спортивная школа - ФСК «Рассвет»  
Вурнарского района Чувашской Республики

Принято на заседании педагогического совета  
20 августа 2020 г.

Протокол № 3



Утверждаю  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ-ФСК  
«Рассвет» Вурнарского района  
Прокопьев В.В.  
Приказ № 30.1 - 0Д от 31 августа 2020 г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа  
по виду спорта «Фитнес аэробика»**

Возраст учащихся 5 – 16 лет.

Срок реализации программы: 5 лет  
Разработчики программы:

тренер-преподаватель:  
Концова Э.А.

пгт. Вурнары  
2020г

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по фитнес аэробике (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по легкой атлетике.

**Актуальность программы** является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяют оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

**Новизна программы.** Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 5-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий фитнес-аэробикой или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям фитнес-аэробикой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Цель программы** – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий фитнес аэробикой.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по фитнес аэробике в МАУДО «ДЮСШ – ФСК «Рассвет» Вурнарского района (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области:

### ***Теоретические основы физической культуры и спорта:***

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

### ***Общая и специальная физическая подготовка:***

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.
- ***Основы профессионального самоопределения:*** формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

#### ***Вид спорта:***

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

#### ***различные виды спорта и подвижные игры:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

#### ***Судейская подготовка:***

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

#### **Характеристика вида спорта.**

Фитнес аэробика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные 4 движения (ходьба, бег, прыжки, метания).

Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

В системе физического воспитания фитнес аэробика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта. В то же время фитнес аэробика является научно-педагогической дисциплиной и, следовательно, имеет свои методы и приемы обучения. Она наряду с другими базовыми физкультурно-спортивными дисциплинами обеспечивает профессиональную подготовку на факультетах физической культуры в вузах.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения.

Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости. Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные).

На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин — 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

**Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:**

- этап начальной подготовки — 3 года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 5 лет. Срок обучения по Программе — 8 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение — 5

Минимальное количество обучающихся в группах — 15

**Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:**

- Теоретические основы физической культуры и спорта.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Основы профессионального самоопределения
- Вид спорта.
- Различные виды спорта и подвижные игры.
- Судейская подготовка.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план  
по образовательной программе базового и углубленного  
уровня в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «Фитнес аэробика»

Утвержден  
Распорядительным актом руководителя  
МАУ ДО «ДЮСШ-ФСК «Рассвет»  
Приказ от 31.08.2020 г № 30.1од

| Группа                      | День недели | Наименование предметной области | Время проведения (начало/окончание) | Место проведения | Пед. работник (Ф.И.О.) |
|-----------------------------|-------------|---------------------------------|-------------------------------------|------------------|------------------------|
| ЭНП до одного года обучения | Вторник     | Фитнес аэробика                 | 09.00-10.35                         | ВСОШ№1           | Варюхина О.И.          |
|                             | Суббота     |                                 | 14.00-15.35                         |                  |                        |
| ЭНП первого года обучения   | Понедельник |                                 | 09.00-10.35                         |                  |                        |
|                             | Вторник     |                                 | 13.00-14.35                         |                  |                        |
|                             | Пятница     |                                 | 13.00-14.35                         |                  |                        |

### Система контроля и зачетные требования.

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                             |  |
|---------------------------------|--|--|
|                                 | Юноши  | Девушки  |
| Скоростные качества             | Бег на 30 м (не более 6,9 с)                               | Бег на 30 м (не более 7,2 с)                               |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 115 см)                   | Прыжок в длину с места (не менее 110 см)                   |
|                                 | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)   | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)   |
| Координация                     | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)                   | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)                   |
| Сила                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)    |
| Гибкость                        | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                               |  |
|---------------------------------|--|--|
|                                 | Юноши  | Девушки  |
| Скоростные качества             | Бег на 30 м (не более 6,7)                                   | Бег на 30 м (не более 7 с)                                   |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 120 см)                     | Прыжок в длину с места (не менее 115 см)                     |
|                                 | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)     | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)     |
| Координация                     | Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,1 с)                     | Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,7 с)                     |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)      |
| Гибкость                        | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) |
|                                 | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)   | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)   |
| Выносливость                    | Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 70 раз)               | Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)              |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа                           |  |

Требования к спортивным результатам в фитнес аэробике

| Наименование этапа   | Период обучения | Спортивный разряд |
|----------------------|-----------------|-------------------|
| Начальной подготовки | 1 год           | -                 |
|                      | 2 год           | -                 |
|                      | 3 год           | -                 |
| Тренировочный        | 1 год           | III юн.           |
|                      | 2 год           | II юн.            |
|                      | 3 год           | I юн.             |
|                      | 4 год           | III               |
|                      | 5 год           | II                |

Тест по физической культуре. Ответы выделены жирным цветом

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры - **Ответ**

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) **1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание
- Б) фитнес аэробика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) **гимнастика**
- Г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) **в период проведения игр прекращались войны**
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) **бег на один стадий**
- Г) бег на четыре стадия

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долихотром
- Б) **панкратион**
- В) пентатлон
- Г) диаулом

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) **Международный олимпийский комитет**
- Г) Международная олимпийская академия

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) **Деметриус Викелас**

**11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

- А) Н. Орлов
- Б) А. Петров
- В) Н. Панин – Коломенкин**
- Г) А. Бутовский

**12. За что движением «ФэйрПлэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?**

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу**
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?**

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев**
- Г) Виталий Смирнов

**14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):**

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции**

**15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):**

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- В) делегация страны-организатора предыдущей Олимпиады
- Г) делегация Греции

**16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?**

- А) 1890
- Б) 1894**
- В) 1892
- Г) 1896

**17. Термин «Олимпиада» означает:**

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми**
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

**18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве**
- Г) пока еще не проводились

**19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**

- 1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту
- 5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба
- 9. плавание 10. метание копья

А) 1, 2, 3, 8, 9



**Б)3,5,6,8,10**

В)1,4,6,7,9

Г)2,5,6,9,10

**20.Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств.**

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

**Б) в 1912 году за «Оду спорта»**

В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертенем МОК

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

**Методические указания организации промежуточной( по итогам каждого года обучения ) и итоговой аттестации обучающихся ( по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).**

- Нормативы выполняются только в спортивной форме и местах специально подготовленных в соответствии с требованиями техники безопасности.

- по итогам выполнения зачета выставляется «зачет» или «не зачет»

- контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне теоретической и методической подготовленности, состояния здоровья и динамике физического развития студента.

**Итоговый контроль** позволяет выявить уровень физических данных в избранном виде спорта занимающегося и соответствие этого уровня государственному образовательному стандарту.

Промежуточная аттестация проводится методом выполнения ряда нормативов указанных в таблицах в разделе №6

Итоговая аттестация проводится методом тестирования и выполнением нормативов ,при завершении учебы в МАУ ДО «ДЮСШ-ФСК « Рассвет» воспитаннику вручается зачетная книжка при выполнении определенного разряда.

Основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения на этапе начальной подготовки является:

-выполнение программы по предметным областям;

-выполнение контрольных требований по ОФП.

Основанием для перевода обучающихся на этап (периоды) тренировочный (спортивной специализации) является:

-выполнение программы по предметным областям;

-выполнение контрольных требований по ОФП;

-выполнение спортивных разрядов.

В группы ССМ зачисляются выпускники учебно-тренировочных групп 5 года обучения, выполнившие разрядный норматив КМС. Перевод по годам обучения на этапе ССМ осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой дополнительного образования.**

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта фитнес аэробика;

- соответствие спортивного уровня участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта фитнес аэробика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Лицо, проходящее учебную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |  |                   |                   |                             |                         |  |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| N<br>п/<br>п   | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |  |                         |   |                         |                                     |                         |
|  |  |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |  |                   |                   | кол-во                      | срок эксплуатации (лет) | кол-во   | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | кол-во                              | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Кепка солнцезащитная   | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1  | 2                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 2.   | Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях             | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 2  | 1                       | 3   | 1                       | 4                                   | 1                       |
| 3.   | Костюм спортивный парадный                                     | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1  | 2                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 4.   | Костюм спортивный тренировочный                                | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1  | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 5.   | Кроссовки для зала   | пар               | на занимающегося  | -                           | -                       | 1  | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 6.   | Кроссовки легкоатлетические                                    | пар               | на занимающегося  | -                           | -                       | 1  | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 7.   | Носки  | пар               | на занимающегося  | -                           | -                       | 2  | 1                       | 4   | 1                       | 6                                   | 1                       |
| 8.   | Футболка   | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 2  | 1                       | 3   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 9.   | Шорты спортивные   | штук              | на занимающегося  | -                           | -                       | 1  | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,  
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1.    | Доска информационная                             | штук              | 1                  |
| 2.    | Зеркало (0,6 х 2 м)                              | штук              | 20                 |
| 3.    | Коврик гимнастический                            | штук              | 16                 |
| 4.    | Мат гимнастический                               | штук              | 10                 |
| 5.    | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг           | комплект          | 3                  |
| 6.    | Музыкальный центр                                | комплект          | 1                  |
| 7.    | Рулетка 30 м металлическая                       | штук              | 1                  |
| 8.    | Скакалка гимнастическая                          | штук              | 20                 |
| 9.    | Скамейка для степ-упражнений (степ-платформа)    | штук              | 16                 |
| 10.   | Станок хореографический                          | комплект          | 1                  |
| 11.   | Стенка гимнастическая                            | штук              | 3                  |







**План учебного процесса Исправленный**

| №№<br>П/П | Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки | Самостоятельная работа | Учебные занятия (в часах) |              | Аттестация (в часах) |          | Этапы начальной подготовки |            |             | УТЭ до 2 лет обучения |           | УТЭ свыше 2 лет обучения |            |                     |
|-----------|--|------------------------------|------------------------|---------------------------|--------------|----------------------|----------|----------------------------|------------|-------------|-----------------------|-----------|--------------------------|------------|---------------------|
|           |  |                              |                        | Теоретические             | Практические | Промежуточная        | Итоговая | ЭНП до 1 г.о.              | ЭНП 1 г.о. | ЭНП с.1г.о. | УТЭ 1 г.о             | УТЭ 2 г.о | УТЭ 3 г.о                | УТЭ 4 г.о. | УТЭ 5 г.о. 18 часов |
| 1         | 2  | 3                            | 4                      | 5                         | 6            | 7                    | 8        | 9                          | 10         | 11          | 12                    | 13        | 14                       | 15         | 16                  |
|           | Общий объем часов  | 3484                         |                        | 251                       | 3484         | 32                   | 40       |                            | 312        | 468         |                       |           |                          |            |                     |
| 1.        | Обязательные предметные области                          | 714                          |                        |                           |              | 27                   |          | 204                        | 204        | 306         |                       |           |                          |            |                     |
| 1.1.      | Теоретические основы ФКи С                               | 186                          |                        |                           |              |                      |          | 96                         | 96         | 88          |                       |           |                          |            |                     |
| 1.2.      | Общая и специальная физическая подготовка                | 14                           |                        |                           |              |                      |          | 5                          | 5          | 4           |                       |           |                          |            |                     |
| 1.3.      | Основы профессионального самоопределения                 | 15                           |                        |                           |              |                      |          | 5                          | 5          | 5           |                       |           |                          |            |                     |
| 1.4.      | Вид спорта   | 7                            |                        |                           |              |                      |          | 2                          | 2          | 3           |                       |           |                          |            |                     |
| 2.        | Вариативные предметные области                           | 8                            |                        |                           |              |                      |          | 2                          | 2          | 4           |                       |           |                          |            |                     |
| 2.1.      | Различные виды спорта и подвижные игры                   | 4                            |                        |                           |              |                      |          |                            |            | 4           |                       |           |                          |            |                     |
| 2.2.      | Судейская подготовка                                     | 236                          |                        |                           |              |                      |          | 82                         | 82         | 72          |                       |           |                          |            |                     |
| 3.        | Теоретические занятия                                    | 4                            |                        |                           |              |                      |          |                            |            | 4           |                       |           |                          |            |                     |
| 4.        | Практические занятия                                     | 349                          |                        |                           |              |                      |          | 10                         | 10         | 20          |                       |           |                          |            |                     |
| 4.1.      | Тренировочные мероприятия                                | 390                          |                        |                           |              |                      |          | 98                         | 98         | 194         |                       |           |                          |            |                     |
| 4.2.      | Физкультурные и спортивные мероприятия                   | 349                          |                        |                           |              |                      |          | 85                         | 85         | 179         |                       |           |                          |            |                     |

### 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методика и содержание работы по предметным областям отражена в рабочих программах по предметным областям.

1.Рабочая программа по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта».

**Тема 1.**История развития избранного вида спорта

Цель занятия: Ознакомить обучающихся с развитием фитнес аэробики в ДЮСШ, районе, области. Рассказать о лучших спортсменах по фитнес аэробике Вурнарского района и их достижениях.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с использованием материалов альбома «Об истории развития ДЮСШ», стендов «Наши достижения», «Наша жизнь», «Ими гордится ДЮСШ», публикации в газете «Советская Чувашия»,«Путь победы».

Аэробика берёт своё начало в Древней Греции. Тогда она считалась исключительно мужским видом спорта, разновидностью гимнастики. Физические упражнения под стук барабанов и звуки оркестра были популярны среди спартанцев. Использовались они для хорошей осанки, развития чувства ритма, развития походки и пластичности движений. Античная аэробика была похожа на современные элементы художественной гимнастики и называлась оркестрика.

В конце XIX – начале XX века формируется аэробика как отдельное направление и связано оно с именем французского физиолога Жорж Демени (1950-1917). Им была придумана система упражнений, которая заключалась в гармонии движений, а так же в чередовании расслабления и напряжения мышц. Значительное внимание уделялось развитию ловкости и гибкости. За основу берется правильная техника выполнения движений – это напряжение необходимых групп мышц и расслабление второстепенных. Согласно Ж.Демени все движения должны быть непрерывными, амплитудными и делаться по всем направлениям.Это и дало начало развитию метода поточного выполнения упражнений. По его мнению, перемена сложности упражнений от легких к сложным и наоборот обеспечивает необходимый отдых для мышц. Данного метода выполнения упражнений является особенностью ритмической гимнастики и аэробики.

Последователем Демени была Б.Менсендик, разработавшая женскую функциональную гимнастику. В основу гимнастики Б.Менсендик положены ритмичные движения, которые непосредственно связаны с ритмом дыхания, что является важной функцией организма. Развитие силы, укрепление здоровья и воспитание искусства движения являются основными задачами Б.Менсендик. Родоначальником так называемой “выразительной гимнастики”, появившейся в XIX веке является Ф.Дельсарт. Система Франсуа Дельсарта (1811-1871) дала значительное влияние на развитие гимнастики, он пробовал установить взаимосвязь между жестами, мимикой человека и его эмоциональными переживаниями.

В начале XX века популярность приобретает “ритмическая гимнастика”, первооткрывателем которого считается Э.Жак-Далькроза. Этому человеку принадлежит открытие чувства ритма в физической деятельности человека.

По мере развития появлялись определенные правила аэробики. И все дошло до того, что стали проводиться турниры. Первый чемпионат мира по фитнес-аэробике организовала и провела Франция в 1999г.

В России история возникновения аэробики начинается с 20-х годов XX века, когда в стране появилась мода на танцы. В то время все занятия физкультурой было принято проводить в сопровождении музыки, соблюдая ритмику движений. В это же время З. Д. Вербова создала первую студию, в которой готовили учителей физкультуры и кружков гимнастики для училищ и старшей школы.

В программу, помимо ритмики и гимнастики, входили сольфеджио, акробатика, импровизация и пластика движений. Существовало в те годы в России и другое учебное заведение, в котором обучали женщин любого происхождения и возраста. Это была школа и творческая студия в одном флаконе. Там преподавали ритмику, танцы и пытались развить в женщинах художественно-эмоциональное восприятие мира. В середине XX века Западную Европу охватила джазовая музыка.

В конце 60-х годов в Европе появился новый вид гимнастики — джаз-гимнастика, в её занятиях использовалась ритмичная музыка. Основателем данного направления стала Моника Бекман [1].

В Америке в 70-х годах взяла своё начало такая форма, как аэробные танцы. Основателем является американская танцовщица Джеки Соренсен [1]. Программа данного направления включает в себя ритмичный бег, различные прыжки, наклоны, махи, танцевальные



шаги и движения. Содержание и структура занятий аэробными танцами приближены к современной ритмической гимнастике и аэробике.

Американский специалист в области физической культуры, доктор Кеннет Купер назвал «аэробикой» оздоровительную систему физических упражнений для всех возрастов. Данная система первоначально создавалась для военных, позже была перенесена на широкий круг. В конце 60-х годов Купер написал и выпустил по данной тематике книгу. К.Купер назвал «аэробикой» в широком смысле физической деятельностью средней интенсивности, в процессе которой определяется баланс в работе жизненно важных органов, снабжается потребление и транспортировка кислорода в организме [3].

Доктором Купером была предложена очковая система физических упражнений, которая имеет аэробный вид энергообеспечения (плавание, бег, лыжи). Данная система является строго дозированной. Автор порекомендовал связно созданную систему самооценки через таблицы, которая разрешает достаточно точно оценить свое физическое состояние, а так же оценить то развитие, которое даётся организму от регулярных физических упражнений.

Первоначально Купер в своей системе оздоровительных занятий рекомендовал исключительно циклические виды спорта, но в скором времени он включил в неё и гимнастическую аэробику. Последователем Купера в России стал Николай Амосов.

В конце 80-х и начале 90-х годов XX века появились новые виды аэробики, такие как слайд, степ, аква-аэробика и др.

Нынешняя аэробика не является новым видом физической культуры, она является разновидностью гимнастики, которая появилась на базе основной гимнастики и взявшая в себя элементы восточной культуры европейских гимнастических школ, а также танцевальной и хореографической подготовки.

На протяжении многих лет, аэробика является популярной среди прочих разновидностей оздоровительной физической культуры благодаря музыкальному сопровождению. Благодаря непрерывному обновлению программ данные занятия являются хорошим способом для получения результата силы, координации движений, выносливости, гибкости.

Медики, физиологи, организации, педагоги активно занимаются проблемами фитнеса и разрабатывают разнообразные направления в аэробике. Проводятся конвенции, семинары, фестивали, конкурсы по аэробике во многих странах мира.

При систематических занятиях аэробикой способность организма пропускать воздух через легкие увеличивается, так же увеличивается общий кровоток, а кровь оперативно выполняет транспорт кислорода.

Благодаря доступности и большой эффективности данного вида спорта очень многие люди не могут отказать себе в удовольствии попробовать это чудо. Особенно фитнес-аэробика приглянулась молодежи. Комплекс легких упражнений, напоминающих танец, под зажигательную музыку позволяет не только сжигать надоевшие жиры, но и поднимает настроение, придает бодрости. К тому же достигнутый результат не исчезает через некоторое время, килограммы не возвращается. Поэтому фитнес-аэробика становится главным оружием в борьбе с лишним весом.

Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика - достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций. Под динамичную музыку (порядка 180 ударов в минуту) должны показать мини – 5 спектакль из различных элементов, за которые получают от судей баллы. Время, отведенное на выступление – 1 минута 45 секунд В 2005 году фитнес-аэробика введена в государственный реестр как спортивная дисциплина. С каждым годом она становится все более популярной, так как, она доступна не только детям любого возраста, но и взрослым. График мероприятий и соревнований, проводимых ФФАР, включен в Единый Календарный план Росспорта. Под патронатом Федерации фитнес - аэробики России проводятся чемпионаты страны среди взрослых (с 17 лет), первенства среди юниоров в двух возрастных группах (11-13 лет и 14-16 лет) и соревнования для детей (до 10 лет).

**Тема 2.** «Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни».

**Цель занятия:** Дать обучающимся понятие о физической культуре и спорте. Донести до обучающихся, что в России физическая культура и спорт носят массовый характер. Показать сходство и различие занятий физической культурой в школе и спортом в ДЮСШ.

Методические приёмы: сравнительный анализ (структуры, содержания) урока физической культуры в школе и тренировочного занятия в ДЮСШ. Игра «Найди сходство и отличия», «Кто больше назовёт массовых соревнований».

Физическая культура и спорт — это один из видов человеческой деятельности, направленной на физическое совершенствование как человеческой популяции в целом, так и каждого отдельного человека, оказывающей оздоровительное, воспитательное, политическое и социально-экономическое воздействие на общественное развитие человечества.

Спорт более интенсивен. Занимаясь им мы быстрее достигаем высоких результатов. Но, в то же время, изнашиваем собственный организм. Профессиональный спортсмен со временем вынужден уходить с профессионального спорта и становиться тренером или инструктором.

Физкультура же не дает столь высоких результатов, но ею человек может заниматься до глубокой старости и от этого организму будет только польза.

Значение физической культуры и спорта в современном обществе непрерывно возрастает. Превращаясь из занятия для части населения в массовый вид деятельности, они неизбежно становятся объектом рассмотрения не только спортивных, но и социальных наук.

Массовый спорт является одним из важнейших условий успешного развития современного российского общества и достижения национальных стратегических интересов страны. Несмотря на официальное признание высокой социальной значимости массового спорта, он так и не стал характерной чертой образа жизни нашего населения и имеет существенные проблемы в области управления и развития.

Массовый спорт или «спорт для всех», призван решать целый спектр социально-экономических проблем, таких как объединение общества, отвлечение молодежи от вредных привычек, профилактика большинства заболеваний, увеличение средней продолжительности жизни и ее качественного уровня.

Характерными чертами массового спорта являются:

- культивирование социально-ценных форм проведения досуга;
- воспроизводство и поддержание высокой работоспособности человека;
- углубление внутригрупповой и межгрупповой интеграции;
- социализация и воспитание здорового, физически крепкого поколения;
- компенсация посредством массового спорта неудовлетворённости личности другими сферами жизни.

### **Тема 3.** «Знание этических вопросов спорта».

Цель занятия: дать обучающимся первоначальные понятия о спортивной этике, в доступной форме донести, что спортивная этика не допускает обмана между участниками спортивных отношений. Другое дело секреты (технические, технологические и др.), всегда имеющие место в областях высокоэффективной производственной, коммерческой деятельности, отраслю которой является профессиональный спорт.- этика требует их беречь – это процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя об основах этичного поведения в спорте.

Спортивная этика в этом контексте понимается обычным человеком как искренность, стремление к принципиальности и правдивости. Соблюдение правил, дисциплинированность, культура, способность собраться в стрессовой ситуации. Уважение к сопернику является наглядным примером соблюдения спортивной этики. Невозможность бросить спортивное выступление, отвернуться и уйти, если нет уверенности в собственных силах – это то, чему она учит.

Спортивное поведение – важный воспитательный инструмент в руках педагогов. Повышает в учениках сознательность, воспитывает моральные принципы. Патриотизм, ответственность и дружба также стимулируют нравственное развитие в подростковом возрасте.

### **Тема 4.** «Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил».

Цель занятия: Познакомить с приказом Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 г. № 947 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя об основах общероссийских и международных антидопинговых правилах в спорте.

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте.

Антидопинговые правила, включающие правила международных спортивных федераций, настоящие правила, правила организаторов крупных соревнований, являются специфическими спортивными правилами и процедурами, нацеленными на всеобщее и скоординированное применение правил борьбы с допингом, и отличаются по своей сути от уголовного и гражданского процесса. Рассматривая факты и правовую сторону какого-либо случая, все суды, третейские суды и другие выносящие юридические решения органы призваны полностью понимать и уважать существенные отличия антидопинговых правил, изложенных в Правилах и Кодексе, и тот факт, что Кодекс является результатом консенсуса сторон, заинтересованных в честном спорте во всем мире.

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют "духом спорта". Это является сущностью олимпийского движения - стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре.

**Тема 5.** «Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по легкой атлетике, а так же условий выполнения этих норм и требований .»

**Цель занятия:** Познакомить обучающихся с порядком присвоения спортсменами спортивных званий и спортивных разрядов.

**Методические приёмы:** Рассказ тренера-преподавателя, беседа с обучающимися по выполнению спортивных разрядов и спортивных званий.

**Требования и условия их выполнения по виду спорта "фитнес-аэробика" с изменениями и дополнениями от 13 ноября 2015 года.**

1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России.

МС присваивается с 17 лет, КМС - с 14 лет

| Статус спортивных соревнований   | Спортивная дисциплина   | Пол, возраст                | Требование: занять место |      |
|--|---|-----------------------------|--------------------------|------|
|  |   |                             | МС                       | КМС  |
| 1  | 2   | 3                           | 4                        | 5    |
| Чемпионат мира   | Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика   | Мужчины, женщины            | 1*                       |      |
|  | *Условие: в спортивных соревнованиях должны принять участие не менее 16 стран   |                             |                          |      |
| Чемпионат Европы   | Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика   | Мужчины, женщины            |                          | 1-6* |
|  | * Условие:<br>1. В спортивных соревнованиях должны принять участие не менее 12 стран.<br>2. В случае выхода в финальный тур 7 групп спортсменов, КМС присваивается спортсменам, занявшим 7 место. |                             |                          |      |
| Первенство мира  | Аэробика, степ-аэробика   | Юниоры, юниорки (14-16 лет) |                          | 1-4* |
|  | Хип-хоп-аэробика  | Юниоры, юниорки (12-17 лет) |                          | 1-4* |
| * Условие: в спортивных соревнованиях должны принять участие не менее 15 стран   |   |                             |                          |      |
| Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП   | Аэробика, степ-аэробика   | Юниоры, юниорки (14-16 лет) |                          | 1-3* |
|  | Хип-хоп-аэробика  | Юниоры, юниорки (12-17 лет) |                          | 1-3* |
| * Условие: в спортивных соревнованиях должны принять участие не менее 12 стран   |   |                             |                          |      |
| Чемпионат России   | Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика   | Мужчины, женщины            |                          | 1-6* |
|  | * Условие: необходимо выполнение еще одного требования в течение 1 года на Кубке России или на других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП                                    |                             |                          |      |
| Кубок России (финал)   | Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика   | Мужчины, женщины            |                          | 1-4* |
|  | * Условие: необходимо выполнение еще одного требования в течение 1 года на чемпионате России или на других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП                               |                             |                          |      |
| Первенство России  | Аэробика, степ-аэробика   | Юниоры, юниорки (14-16 лет) |                          | 1-3* |
|  | Хип-хоп-аэробика  | Юниоры, юниорки (12-17 лет) |                          | 1-3* |
| * Условие: необходимо выполнение еще одного требования в течение 1 года на других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП |   |                             |                          |      |
| Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП   | Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика   | Мужчины, женщины            |                          | 1-3* |
|  | Аэробика, степ-аэробика   | Юниоры, юниорки (14-16 лет) |                          | 1*   |
|  | Хип-хоп-аэробика  | Юниоры, юниорки (12-17 лет) |                          | 1*   |
| *Условие:<br>1. Для мужчин и женщин необходимо еще одно выполнение требования в течение 1 года на чемпионате России, либо на Кубке России. |   |                             |                          |      |

|              |   |
|--------------|---|
|              | 2. Для юниоров и юниорок (14-16 лет) и юниоров и юниорок (12-17 лет) необходимо выполнение еще одного требования в течение 1 года на первенстве России.   |
| Иные условия | 1. МС присваивается при наличии КМС.<br>2. В спортивных дисциплинах аэробика, степ-аэробика в соревнованиях юниоров, юниорок (14-16 лет) в команде из 6 или 7 человек допускается участие одного спортсмена 13 лет или 17 лет, в команде из 8 человек допускается участие двух спортсменов 13 лет и/или 17 лет.<br>3. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. |

Приказом Минспорта России от 13 ноября 2015 г. N 1035 в пункт 2 внесены изменения

Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов

I спортивный разряд присваивается с 11 лет

| Статус спортивных соревнований  | Спортивная дисциплина                     | Пол, возраст                | Требование: занять место |     |     |                              |    |     |  |
|---|---|-----------------------------|--------------------------|-----|-----|------------------------------|----|-----|--|
|   |   |                             | Спортивные разряды       |     |     | Юношеские спортивные разряды |    |     |  |
|   |   |                             | I                        | II  | III | I                            | II | III |  |
| 1   | 2   | 3                           | 4                        | 5   | 6   | 7                            | 8  | 9   |  |
| Первенство России   | Аэробика, степ-аэробика                   | Юниоры, юниорки (14-16 лет) | 1-6                      |     |     |                              |    |     |  |
|   | Хип-хоп-аэробика                          | Юниоры, юниорки (12-17 лет) | 1-6                      |     |     |                              |    |     |  |
|   | Аэробика, степ-аэробика                   | Юноши, девушки (11-13 лет)  | 1-3                      | 4-6 |     |                              |    |     |  |
|   | Хип-хоп-аэробика                          | Юноши, девушки (7-13 лет)   | 1-3                      | 4-6 |     |                              |    |     |  |
| Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП            | Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика | Мужчины, женщины            | 1-6                      | 7-8 |     |                              |    |     |  |
|   | Аэробика, степ-аэробика                   | Юниоры, юниорки (14-16 лет) | 1-3                      | 4-6 | 7-8 |                              |    |     |  |
|   | Хип-хоп-аэробика                          | Юниоры, юниорки (12-17 лет) | 1-3                      | 4-6 | 7-8 |                              |    |     |  |
|   | Аэробика, степ-аэробика                   | Юноши, девушки (11-13 лет)  | 1-2                      | 3-4 | 5-6 |                              |    |     |  |
|   | Хип-хоп-аэробика                          | Юноши, девушки (7-13 лет)   | 1-2                      | 3-4 | 5-6 |                              |    |     |  |
| Чемпионат федерального округа, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга  | Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика | Мужчины, женщины            | 1-6                      |     |     |                              |    |     |  |
| Первенство федерального округа, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга | Аэробика, степ-аэробика                   | Юниоры, юниорки (14-16 лет) | 1-3                      |     |     |                              |    |     |  |
|   | Хип-хоп-                                  | Юниоры, юниорки (12-17 лет) | 1-3                      |     |     |                              |    |     |  |

|  |   |                              |     |     |     |     |     |  |
|--|---|------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|--|
|  | аэробика                                    | лет)                         |     |     |     |     |     |  |
|  | Аэробика, степ-аэробика                     | Юноши, девушки (11-13 лет)   | 1-2 | 3   |     |     |     |  |
|  | Хип-хоп-аэробика                            | Юноши, девушки (7-13 лет)    | 1-2 | 3   |     |     |     |  |
| Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)  | Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика   | Мужчины, женщины             | 1-3 | 4-6 | 7-8 |     |     |  |
| Кубок субъекта Российской Федерации (финал)                                      | Аэробика, степ- аэробика, хип- хоп-аэробика | Мужчины, женщины             | 1-3 | 4-6 | 7-8 |     |     |  |
| Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга) | Аэробика, степ- аэробика                    | Юниоры, юниорки (14-16 лет)  |     | 1-3 | 4-6 |     |     |  |
|  | Хип-хоп-аэробика                            | Юниоры, юниорки (12-17 лет)  |     | 1-3 | 4-6 |     |     |  |
|  | Аэробика, степ-аэробика                     | Юноши, девушки (11-13 лет)   |     | 1-2 | 3   | 4-6 |     |  |
|  | Хип-хоп-аэробика                            | Юноши, девушки (7-13 лет)    |     | 1-2 | 3   | 4-6 |     |  |
| Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации         | Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика   | Мужчины, женщины             | 1   | 2-3 | 4-6 |     |     |  |
|  | Аэробика, степ-аэробика                     | Юниоры, юниорки (14-16 лет)  |     | 1-3 | 4-6 |     |     |  |
|  | Хип-хоп-аэробика                            | Юниоры, юниорки (12-17 лет)  |     | 1-3 | 4-6 |     |     |  |
|  | Аэробика, степ-аэробика                     | Юноши, девушки (11-13 лет)   |     | 1   | 2-3 | 4-6 |     |  |
|  | Хип-хоп-аэробика                            | Юноши, девушки (7-13 лет)    |     | 1   | 2-3 | 4-6 |     |  |
|  | Аэробика, степ-аэробика                     | Мальчики, девочки (8-10 лет) |     |     | 1-3 | 4-6 |     |  |
| Чемпионат муниципального образования   | Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика   | Мужчины, женщины             |     | 1   | 2-3 |     |     |  |
| Первенство муниципального образования  | Аэробика, степ-аэробика                     | Юниоры, юниорки (14-16 лет)  |     | 1   | 2   |     |     |  |
|  | Хип-хоп-аэробика                            | Юниоры, юниорки (12-17 лет)  |     | 1   | 2   |     |     |  |
|  | Аэробика, степ-аэробика                     | Юноши, девушки (11-13 лет)   |     |     | 1   | 2-3 | 4-6 |  |
|  | Хип-хоп-                                    | Юноши, девушки (7-13 лет)    |     |     | 1   | 2-3 | 4-6 |  |

|  |   |                              |  |   |     |     |     |     |
|--|---|------------------------------|--|---|-----|-----|-----|-----|
|  | аэробика                                  | лет)                         |  |   |     |     |     |     |
|  | Аэробика, степ-аэробика                   | Мальчики, девочки (8-10 лет) |  |   |     | 1-3 | 4-6 |     |
| Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования                        | Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика | Мужчины, женщины             |  | 1 | 2-3 |     |     |     |
|  | Аэробика, степ-аэробика                   | Юниоры, юниорки (14-16 лет)  |  |   | 1-3 |     |     |     |
|  | Хип-хоп-аэробика                          | Юниоры, юниорки (12-17 лет)  |  |   | 1-3 |     |     |     |
|  | Аэробика, степ-аэробика                   | Юноши, девушки (11-13 лет)   |  |   | 1   | 2-3 | 4-6 |     |
|  | Хип-хоп-аэробика                          | Юноши, девушки (7-13 лет)    |  |   | 1   | 2-3 | 4-6 |     |
|  | Аэробика, степ-аэробика                   | Мальчики, девочки (8-10 лет) |  |   |     | 1-2 | 3-4 | 5-6 |
| Соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать не выше I спортивного разряда | Аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика | Мужчины, женщины             |  |   | 1   |     |     |     |
|  | Аэробика, степ-аэробика                   | Юниоры, юниорки (14-16 лет)  |  |   |     | 1   |     |     |
|  | Хип-хоп-аэробика                          | Юниоры, юниорки (12-17 лет)  |  |   |     | 1   |     |     |
|  | Аэробика, степ-аэробика                   | Юноши, девушки (11-13 лет)   |  |   |     | 1   | 2-3 | 4-6 |
|  | Хип-хоп-аэробика                          | Юноши, девушки (7-13 лет)    |  |   |     | 1   | 2-3 | 4-6 |
|  | Аэробика, степ-аэробика                   | Мальчики, девочки (8-10 лет) |  |   |     |     | 1-2 | 3-4 |

Сокращения, используемые в настоящих требованиях и условиях их выполнения по виду спорта "фитнес-аэробика":

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

I - первый;

II - второй;

III - третий;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

## **Тема 6.** «Основы спортивного питания».

Цель занятия: дать обучающимся понятие о питании как энергетическом факторе. Показать баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятиях лёгкой атлетикой.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя, показ схем, таблиц.

Особую роль играет питание человека при активных физических нагрузках, в частности при занятиях спортом, фитнесом или аэробикой.

Ешьте за 2--3 часа до занятий. За это время желудок и верхний отдел кишечника освободятся, и вам будет легко заниматься.

Перед тренировкой употребляйте пищу, богатую углеводами. Это овощи, каши, макаронные изделия, хлеб, фрукты. Не ешьте много мяса, иначе на занятиях аэробикой вы будете чувствовать тяжесть в животе, потому что мясо долго переваривается. Углеводы -- лучшая и наиболее легко используемая форма энергии. А жиры оставляйте на 30-процентном уровне.

Не пейте кофе перед занятием. Этот напиток является мочегонным средством. В совокупности с повышенным потоотделением во время тренировки кофе будет способствовать дополнительному обезвоживанию организма через мочевыделение.

Не употребляйте алкоголь перед тренировкой. Он является депрессантом центральной нервной системы, ухудшает координацию. Это может привести к травме. Кроме того, алкоголь вызывает отток крови от сердца. А во время физической нагрузки это очень опасно.

Не ешьте сладости перед тренировкой. Съеденные перед занятием конфеты, мороженое, кусок торта вызовут быстрое увеличение уровня сахара в крови, что повлечет выработку J инсулина. Этот гормон способствует активному усвоению глюкозы в клетках, в том числе мышечных. В результате использование жиров тормозится в пользу глюкозы и желаемой потери жировой ткани не происходит.

Зачастую у тех, кто тренируется, возникает вопрос: "Можно ли пить во время тренировки?" Ответ однозначен: "Нужно!".

Дело в том, что во время занятия повышается температура тела. Чтобы избежать перегревания, организм усиливает потоотделение. Влага, испаряясь, снижает температуру. При этом запасы воды в организме сокращаются. В результате этого организм перегревается, и вы чувствуете себя хуже. Выпейте 2-3 чашки воды за пару часов до аэробики. Затем в течение всего занятия, примерно каждые 10-15 минут, пейте по несколько глотков, и лучше всего -очищенную питьевую воду.

Главный принцип вашего поведения после занятий - не спешить, попытайтесь обмануть аппетит. Примите душ и расслабьтесь. Выпейте холодной воды. Это восполнит потерянную в течение занятия влагу. Ужин должен состоять из пищи, богатой углеводами и бедной жирами и белками. Количество калорий на ужин после занятий аэробикой должно быть минимальным. Если используете масло, отдавайте предпочтение растительному. Питайтесь разнообразно.

Энергетически богатые продукты надо употреблять в первой половине дня, а более легкие -- во второй. Главное правило: в течение дня вы должны тратить калорий больше, чем потребляете с пищей. Любая диета может дать только кратковременный результат. Хорошая форма на длительное время - это разумный подход к питанию плюс регулярные физические нагрузки. Не стоит изнурять себя голодом и сидеть на одном кефире. Вы должны хорошо питаться, иначе у вас не будет сил на тренировку.

Рекомендуют избегать очень жирной, очень соленой и очень сладкой пищи.

Диета без физической активности дает снижение веса, однако при этом ослабляются мышцы, обвисает кожа и замедляется обмен веществ. И происходит это таким образом, что похудение притормаживается, вплоть до полной остановки. Часто это бывает при соблюдении очень строгой диеты, которая сама по себе вызывает замедление обмена. С другой стороны, и без изменения концепции питания, одной лишь физкультурой от лишнего жира не избавиться.

Аэробика помогает худеть, чувствовать себя нормально и выглядеть еще лучше при условии соответствующего питания. В результате занятий спортом повышается устойчивость организма к глюкозе и менее ощутимы последствия избыточного выделения инсулина (гормона, способствующего ожирению). Это происходит, прежде всего, потому, что физические упражнения ускоряют процесс нормализации избыточного выделения инсулина. Кроме того, ученые доказали, что при занятиях спортом в организме сильнее вырабатывается тироксин, влияющий на скорость обмена веществ. Физические упражнения помогают организму вырабатывать энзимы - вещества, участвующие в расщеплении жира.

Очень важно также время занятий. Если вы занимаетесь 45 - 60 минут до завтрака, организм начинает сжигать жиры, потому что углеводов в мышцах "запасается" мало и из них энергии не



почерпнешь. В результате вы становитесь стройнее. Кроме того, 45 - 60-минутные упражнения стимулируют ваш метаболизм в течение ближайших семи часов. Все это приводит к тому, что вы быстрее избавляетесь от лишнего жира.

Обратите внимание на организацию питания в день тренировки и в дни отдыха в зависимости от необходимости уменьшения или увеличения мышечной и жировой ткани.

1. В результате занятия предполагается снизить толщину жировых складок одновременно с увеличением силы и выносливости основных мышечных групп.

В день тренировки:

- прием пищи должен заканчиваться за 5-6 часов до занятия, однако желательно обеспечить нормой витаминов и клетчатки на этот день (200-500 г овощей);

- количество углеводов и жиров в течение суток - минимальное;

- количество воды (минеральной) или сока (натурального, не очень сладкого) - сколько хочется;

- за 30 - 40 минут до тренировки выпивается сладкий напиток (150-200 мл), съедается небольшой бутерброд или немного печенья;

- через 1,5-2 часа после тренировки принимается белковая пища (животные или растительные белки) - 50-100 г.

Если тренировка проводилась с утра, то последующие 10 часов можно употреблять только овощи и небольшое количество белковой пищи (50-100 г нежирного творога, мясо, яйцо, орехи).

Если тренировка проводилась вечером, то на ночь лучше съесть немного фруктов или нежирную молочную пищу. Общая калорийность в этот день должна составлять 50-75% от суточной нормы. В дни между тренировками питание обычное, сбалансированное.

Примерное распределение пищи в течение дня:

- завтрак: белковая пища и овощи;

- обед: основная часть суточной нормы углеводов и жиров;

- полдник: фрукты, сухофрукты;

- ужин: растительные белки, овощи, нежирные молочные продукты.

2. В результате занятия предполагается уменьшить мышечную массу и подкожный жир.

Такая необходимость может возникнуть у женщин, которые обладают хорошим природным здоровьем, но не воздержанны в еде. В результате постоянные тренировки приводят к избытку мышечной ткани. Такая методика питания будет полезна также для женщин, обладающих "мужским" гормональным профилем, и бывшим спортсменкам для снижения мышечной массы. Общее правило питания - сниженное количество белков и жиров животного происхождения. Мышцы являются базой для незаменимых аминокислот. Они могут использоваться для поддержания анаболических процессов в жизненно важных органах (сердце, мозг). Тренировка и использование вне тренировочных факторов (массаж, биомеханическая и электростимуляция мышц) облегчают "освобождение" аминокислот, а низкобелковая пища не позволяет восстановиться разрушенным белкам мышц в дни отдыха.

В день тренировки:

- прием пищи должен заканчиваться за 5-6 часов до занятия, однако следует обеспечить организм нормой витаминов и клетчатки на этот день (200-500 г овощей);

- количество углеводов и жиров в течение суток - минимальное;

- количество воды (минеральной) или сока - сколько хочется;

- за 30-40 минут до тренировки - сладкий напиток (150-200 мл) или немного фруктов;

- во время тренировки можно выпить небольшое количество воды;

- в течение 3 часов после тренировки есть нельзя, после этого - фрукты и овощи.

В дни между тренировками питание обычное. Прием пищи, содержащей белки животного происхождения, исключается в течение 12-24 часов до и после тренировки.

Примерное распределение пищи в течение дня:

- завтрак: углеводы (фрукты и сухофрукты);

- обед: основная часть суточной нормы белков и жиров;

- полдник: фрукты и сухофрукты;

- ужин: растительные белки, овощи.

В течение недели допускается только один день, когда можно съесть 100-150 г белковой пищи животного происхождения для профилактики белкового голодания жизненно важных органов. Такое жесткое ограничение касается только белков животного происхождения. Белки растительного происхождения вы можете употреблять во все дни, кроме тренировочных.

3. В результате занятия предполагается увеличить объем мышц и сохранить количество подкожного жира.

Питание с целью создания условий для увеличения объема мышц должно характеризоваться увеличенной долей легкоусвояемых белков. В день тренировки количество белков должно превосходить среднесуточную норму на 30-50%.

В день тренировки:

- утром потребляется пища, богатая углеводами, рекомендуются фрукты;
- за 2-3 часа до тренировки съесть 50-100 г белковой пищи (нежирное мясо, птица, рыба, яйца, орехи, бобовые);
- через 1,5-2 часа после тренировки съесть такую же порцию белковой пищи, но другого состава. Рекомендуется 20-50 г чистого протеина;

- вечером - пища, богатая белками растительного происхождения, овощи.

В последующие дни рекомендуется:

- утром - белковая пища,
- в обед - углеводы и жиры,
- вечером - белки и овощи, которые легко усваиваются.

Желательно не смешивать в одном приеме пищи белок и продукты, богатые сахарами и крахмалом.

4. В результате занятия предполагается увеличить объем мышечной и жировой ткани.

Потребление калорий с пищей должно на 10--20% превышать энергозатраты организма.

Питание в день тренировки:

- утром полноценный завтрак (углеводы, жиры, фрукты);
- обед - белки животного и растительного происхождения, овощи, жиры растительного происхождения;
- вечером - смешанная диета с легкоусвояемыми белками растительного происхождения;
- после тренировки через 30-45 минут принимается небольшая порция легкоусвояемой углеводной пищи. Через 1,5-2 часа - порция легкоусвояемых белковых продуктов или протеина. Потребление соков и воды не ограничено.

**Тема 7.** «Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта».

**Цель занятия:** обосновать необходимость применения теоретических знаний возрастной физиологии при подборе физических упражнений, учитывая возрастные и индивидуальные особенности школьников, чтобы физическая нагрузка была соразмерной, безопасной, а физическое развитие своевременным и гармоничным ознакомить обучающихся к требованиям

**Методические приёмы:** рассказ тренера-преподавателя с показом плакатов и рассказом о физиологии строения и развитии организма человека.

Важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса и т.д.

В связи с вышеизложенным, кратко охарактеризуем возрастные особенности детей и подростков. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно

уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд./в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырёх лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

## **2.Рабочая программа по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»**

Цель рабочей программы: обосновать необходимость применения теоретических знаний по теме «ОФП». Общая и специальная физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития обучающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной тренировочной работы.

Тема 1. Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Цель занятия: Формирование у детей здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с показом видеороликов и рассказом об укреплении здоровья методом закаливания.

**Укрепление здоровья** – это процесс, дающий людям возможность влиять на свое самочувствие и улучшать его, прикладывая все необходимые усилия по коррекции образа жизни для повышения уровня физического и душевного благополучия.

В процессе физического воспитания необходимо использовать благотворное воздействие факторов внешней среды: водную среду, воздушные ванны. Солнечные ванны, ландшафт, высоту над уровнем моря, природный шумовой фон. Однако, в настоящее время, необходимо достоверно убедиться, что факторы внешней среды действительно положительно воздействуют на организм человека. Это относится, прежде всего, к уровню радиационного фона местности, степени загрязненности воздуха и воды в естественных водоемах, интенсивности и составу солнечной радиации, наличию поблизости от мест занятий высоковольтных линий передач, сточных вод и прочим неблагоприятным факторам. Сейчас многие виды спорта начинают культивировать исключительно в искусственных условиях /плавание, спортивные игры, гимнастика, единоборства.

При этом необходимо соблюдение определенных гигиенических требований к спортивным сооружениям - чистоты, влажности, воздуха, аэрации, освещенности, мерам по обеспечению безопасности спортсменов.

Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях, которые тесно взаимосвязаны и воздействуют друг на друга:

-социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа (комплексный план мероприятий, направленных на продвижение в обществе идей здорового образа жизни и т. п.);

-инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;

-личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Отдельно выделим социальный уровень формирования здорового образа жизни. В России проблемами этого уровня занимается служба формирования здорового образа жизни (СФЗОЖ), которая включает краевые, областные, городские и районные центры здоровья, врачебно-физкультурные диспансеры, косметологические лечебницы, кабинеты пропаганды здорового образа жизни. Научно-методическое обеспечение осуществляет Всероссийский научно-исследовательский центр профилактической медицины.

При должной работе на социальном и инфраструктурном уровнях произойдет благоприятное изменение личностного уровня, выраженное во все большем приобщении масс людей к ведению ЗОЖ

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс целенаправленного развития физических качеств или физических способностей, которые имеют многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности. Она направлена на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека и имеет особое значение на начальных этапах тренировки и для профессионально-прикладной подготовки.

Главными задачами ОФП являются: повышение функциональных возможностей организма и общей работоспособности, коррекция телосложения, развитие до требуемого уровня основных физических качеств. К таким качествам относятся:

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени. Выносливость - способность противостоять утомлению. Общая выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации. Координационные способности (ловкость) - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи общей физической подготовки:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

**Тема 2.**Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки.

Цель занятия:

-дать обучающимся понятие работоспособности организма.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с разбором темы на примере действующего спортсмена.

Физическая активность – важнейшая и неотъемлемая часть жизни человека. Известно, что достаточно высокий уровень физической активности обеспечивает сохранение и даже улучшение здоровья как отдельного человека, так и всей нации в целом. Сниженная двигательная активность

связана с ухудшением функций сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной систем. По этой причине во многих школах страны огромное влияние уделяется созданию и реализации программ повышения физической активности, а следовательно, более высокой физической подготовленности. Человек, имеющий хорошую физическую подготовленность, обладает достаточной устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У него хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена.

Работоспособность - это уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени. Работоспособность определяется состоянием здоровья, половой принадлежностью, характером питания, режимом труда и отдыха, условиями работы, настроением и многими другими факторами. Она зависит от уровня знаний человека, умений, навыков и опыта, физического и психического состояния.

Поддержание работоспособности на оптимальном уровне - основная цель рационального режима труда и отдыха. Режим труда и отдыха - это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Рациональный режим - такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.

В целях учета физиологических возможностей человека следует разрабатывать такой порядок чередования времени труда и отдыха, определять такую их длительность, которые обеспечивали бы наибольшую работоспособность и производительность труда. Научно обоснованным режимом труда и отдыха на предприятиях является такой режим, который наилучшим образом обеспечивает одновременное сочетание повышения работоспособности и производительности труда, сохранение здоровья трудящихся, создания благоприятных условий для всестороннего развития человека.

**Тема 3.** Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя, дать характеристику физических способностей человека.

Физическое развитие, наряду с рождаемостью, заболеваемостью и смертностью, является одним из показателей уровня здоровья населения. Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы. На каждом возрастном этапе они характеризуется определённым комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил.

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств- силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. При комплексной подготовке физических способностей людей развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками. Двигательные качества формируются неравномерно и неодновременно. Наивысшие достижения в силе, быстроте, выносливости достигаются в разном возрасте.

Сила – это способность человека внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий – напряжений. Силовые способности это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Гибкость как физическое качество характеризуется эластичностью мышц, сухожилий, связок и других элементов опорно-двигательного аппарата. Эластичность определяет степень упругости ткани, ее способности противостоять деформирующим силам растягивающего характера. Мерой гибкости является предельная амплитуда движений, которая зависит от подвижности в суставах, эластических свойств мышц и связок, от влияния нервной системы.

Гибкость -это не только умение ловко владеть своим телом. Хорошая подвижность в суставах спасает от вывихов, разрывов, других повреждений связок. хорошая гибкость необходима для каждого спортсмена, так как позволяет раскрыть полностью силу, быстроту, координацию. Но в каждом виде спорта есть еще и свой, типичный для него тип гибкости. У пловца-это подвижность плечевых и голеностопных суставов. Боксеру необходимо особенно отрабатывать подвижность

суставов рук, эластичность голеностопных связок. У разных людей своя предрасположенность к гибкости. Так люди с крупными костями, тяжелой мускулатурой обычно менее гибки, чем люди с тонкими костями, меньшей массой мускулатуры. По мере роста и развития организма гибкость изменяется неравномерно. Так, например, наибольшая гибкость позвоночника наблюдается в 7-11 лет, в последующем прирост гибкости замедляется, а к 13-14 годам приближается к показателям взрослых.

Развитие быстроты- это в сущности развитие способности быстро осуществлять движения. Быстроту еще древние вырабатывали бегом, резкими прыжками. Эффективны стартовые ускорения, бег на короткие отрезки с максимальной скоростью. Увеличение максимальной частоты движений в различные возрастные периоды неодинаково. Наибольший ежегодный прирост отмечается у детей от 4 до 6 лет и от 7 до 9 лет. В последующие возрастные периоды темпы прироста снижаются. При скоростном направлении в подготовке решается задача повышать абсолютную скорость выполнения основного упражнения или отдельных его элементов, а так же их сочетаний.

Выносливость определяет возможность выполнения длительной работы, противостояния утомлению. В спорте под словом «выносливость» подразумевается способность выполнять интенсивную мышечную работу в условиях недостатка кислорода. Кислородная недостаточность возникает при значительной физической нагрузке. Не успевая получить из атмосферного воздуха необходимый кислород, организм спортсмена вырабатывает энергию за счет анаэробных реакций, при этом образуется молочная кислота. Для восстановления нарушенного равновесия и используется получаемый после финиша «кислородный долг». Ученые установили, что, чем выше кислородный долг после предельной работы, тем он обладает большими возможностями работать в безкислородных условиях.

Координация - это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями.

Слово «координация» латинского происхождения. Оно означает согласованность, объединение, упорядочение. Относительно двигательной деятельности человека употребляется для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды.

Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость».

Выносливость является важнейшим физическим качеством, отражающим общий уровень работоспособности человека и проявляющимся как в спортивной, так и в повседневной жизни.

Выносливость нужно развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, в общем, чтобы как можно дольше не утомиться. Выносливость, это как привычка - привычка тела к определённому количеству нагрузок. Зависимость выносливости естественно зависит от возраста человека, то есть с возрастом она изменяется; есть момент, когда выносливость увеличивается, а потом идёт на спад. Существуют методы и программы развития выносливости. Это различные тренировки, имеющие свои особенности. Естественно, что слабо подготовленному человеку большие нагрузки тренировок не выдержать, поэтому методы применяют разные, иногда индивидуальные.

**Тема 4.** Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий по волейболу.

**Цели:-** умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по виду спорта;

- умение осознанно осуществлять выбор профиля
- готовность нести ответственность за сделанный выбор;

- высокий уровень учебной мотивации на обучение по избранному профилю, готовность прикладывать усилия для получения качественного результата.

**Методические приемы:**

- использование интегральной подготовки спортсмена (учебные игры, тестирование); контрольные соревнования; товарищеские встречи, психофизические упражнения (тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок);

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и

психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки человека.

Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психологической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

### **3. Рабочая программа по предметной области «Основы профессионального самоопределения»**

**Тема 1.** Формирование социально значимых качеств личности.

**Цель:** развитие умения осмысливать собственные устремления, принимать решения и нести ответственность за свои поступки.

**Методические приемы:** объяснение, показ и непосредственная (физическая) помощь, самостоятельные работы во время тренировок, работа под руководством старших воспитанников.

Среди основных требований к личности спортсменов в практической подготовке рассматриваются специальные показатели, определяющие психологическую готовность к соревновательной деятельности, - психическая устойчивость, мобилизационно-бойцовские качества, самоконтроль.

В свою очередь, в структуре личности выделяются общие психологические показатели, определяющие указанную специальную психологическую соревновательную готовность. Среди них - эмоциональная устойчивость, психологическая гибкость, смелость, доминантность, демонстративность, общительность и др.

Основной задачей общей психологической подготовки спортсмена является развитие и совершенствование следующих качеств: целеустремленности, дисциплинированности, уверенности, инициативности, самостоятельности, смелости, настойчивости, решительности, самообладания, стойкости.

Эти качества личности характеризуются следующими особенностями.

1. Целеустремленность - способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).

2. Дисциплинированность - способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.

3. Уверенность - способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно данным образом.

4. Инициативность - способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.

5. Самостоятельность - способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество.

6. Смелость - способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например, возможность получить травму.

7. Настойчивость - способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление, во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.

8. Решительность - способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь.

9. Самообладание - способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.

10. Стойкость - способность выдерживать в процессе спортивной борьбы большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления или даже получив травму, проявляя при этом большую силу воли.

**Тема2.** Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе).

**Цель:** Содействовать развитию у воспитанников жизненно важных социальных способностей (уверенно общаться, решать конфликты, совместно достигать целей и др.), помочь воспитанникам самим увидеть собственные ресурсы, которые позволят им стать более активными и ответственными за свою жизнь, способствовать использованию ребятами полученного опыта в реальной социально значимой деятельности.

**Методические приемы:** Тестирование. В качестве развивающих техник, методик, форм в рамках данного подхода могут быть использованы: дебаты, мозговой штурм, самоанализ, погружения, ролевые игры.

Лидерство - один из древнейших феноменов, психологию которого хотели бы познать люди. Лидером считают человека, обладающего наибольшим авторитетом и признанием в своем окружении, способного вести за собой других людей. Лидера не назначают, он выдвигается сам благодаря своим личным качествам. Один из главных вопросов, который задавали себе многие исследователи: «Лидерами рождаются или становятся, и есть ли эффективные способы развития лидерского потенциала?».

Большое количество исторических примеров показывает, что многие известные лидеры создали себя своими собственными руками. А это означает, что лидерский потенциал можно формировать и развивать.

Не только различные культуры и исторические эпохи, но и социальные классы, слои, группы, общности требуют лидеров, обладающих различными качествами. Одни качества необходимы капитану футбольной команды, другие - руководителю научного коллектива, третьи - лидеру творческого коллектива. Немаловажное значение имеют врожденные физические качества человека, к которым относят рост человека, его вес, сложение или фигуру, внешний вид или представительность, энергичность движений и состояние здоровья. Однако быть физически выше и крупнее, чем средний человек в группе, еще не дает никакого права стать в ней лидером

Список черт, необходимых лидеру, по мере исследований постоянно расширялся, но правильного объяснения этому феномену так и не находилось. Некоторые до сих пор думают, что лидерство - это качество, которое или есть от рождения, или его нет вообще. Это ложная теория, поскольку искусству быть лидером можно научиться.

«Теория лидерских качеств» является наиболее ранним подходом в изучении и объяснении лидерства. Первые исследователи пытались выявить те качества, которые отличают «великих людей» в истории от масс. Исследователи верили, что лидеры имеют какой-то уникальный набор достаточно устойчивых и неменяющихся во времени качеств, отличающих их от общей массы людей. Исходя из этого подхода, ученые пытались определить лидерские качества, научиться измерять их и использовать для выявления лидеров.

Искусство общения во все времена признавалось обязательной чертой лидера. У всех народов, а у древних в первую очередь, считалось так: человек, стремящийся как-то выдвинуться, стать лидером, должен обладать ораторским искусством не меньше, чем воинской доблестью. Только одним он пользовался в мирное время, а другим - в военное. Вожди были уверены, что сила речи имеет то же значение, что и физическая сила на войне. Искусство публичного выступления и умения общения с другими высоко ценится и сегодня. Многие политики и представители шоу-бизнеса строят свою карьеру именно благодаря своему красноречию.



**Тема3.** Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

**Цель:** помочь воспитаннику при выборе будущей профессии.

**Методические приемы:** Тестирование. Посещение вузов в дни открытых дверей.

Выбор профессии учителя не может быть процессом стихийным, зависящим от случайных факторов. Он должен строиться так, чтобы возможности выбирающего профессию соотносились как с его личными потребностями и интересами, так и с потребностями общества. Первоначальная работа по профессиональной ориентации будущих педагогов начинается в школе. Некоторые полагают, что поступив в педагогический вуз, студент окончательно определяется со своей будущей профессией. Однако это далеко не так — профессиональная ориентация не заканчивается даже стенами педвуза

Профессиональная ориентация на учительскую профессию как система деятельности включает в себя следующие компоненты:

- профессиональное просвещение (профинформацию);
- профессиографию;
- профессиональную консультацию;
- профессиональный отбор;
- профессиональную адаптацию.

Если работа над первыми четырьмя компонентами начинается ещё в стенах школы, то процесс профессиональной адаптации проходит уже непосредственно в учительском коллективе в первые годы работы.

**Профессиональное просвещение** предусматривает овладение учащимися общеобразовательной школы определенной совокупностью знаний о социально-экономических и психофизиологических условиях правильного выбора учительской профессии. Как правило, учащиеся здесь получают информацию о наиболее общих признаках профессии. По мере накопления данная информация приобретает для школьника побудительную направленность. Психологи рекомендуют начинать работу по профориентации уже на ранних этапах социализации личности, возможно с 4—5 класса школы по специальным программам.

Важным шагом в знакомстве с педагогической профессией является возможность обратиться к **профессиографии**, представляющей собой описание учительской профессии, специальностей, в нее входящих. Профессиография включает в себя основные требования, которые предъявляются к психологическим и физическим качествам учителя, а также факторы, которые обуславливают успешность или не успешность, удовлетворённость или неудовлетворённость личности профессиональной деятельностью учителя.

**Профессиональная консультация** предполагает установление соответствия индивидуальных психофизиологических и личностных особенностей школьника специфическим требованиям той или иной профессии.

**Профессиональный отбор** позволяет, опираясь на выявленные психофизиологические и личностные качества, определить для школьника профессию и специальность. Определение пригодности к педагогической профессии обусловлено воздействием различных факторов. Ведь далеко не безразлично, что послужило основанием для выбора профессии, каким путем складывались мотивы, стремления, побуждения, под воздействием которых ускорялся или замедлялся рост профессиональной пригодности.

Под **профессиональной адаптацией** понимают процесс приспособления молодого человека к производству, трудовому коллективу, условиям труда и особенностям конкретной специальности. Успешность адаптации служит показателем правильного выбора профессии. По мнению ряда исследователей (Пашкевич Г.Н., Чистякова С.Н.), профессиональная адаптация учителей характеризуется такими признаками, как сохранение и дальнейшее развитие склонностей к педагогической деятельности, совпадение общественной и личной мотивации труда. Профессиональная адаптация осуществляется в единстве с социальной адаптацией.

Подготовка к профессиональной адаптации начинается со школы, но не заканчивается на ней. Профессиональная адаптация молодых учителей происходит успешно при благоприятном отношении со стороны администрации школы, более опытных коллег, родителей, коммуникативных и других личностных качеств самого учителя. В профориентации, помимо вышеназванных компонентов, важно иметь в виду экономический, социальный, психологический, медико-физиологический и педагогический аспекты.

**Тема4.** Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

Цель: умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по различным профилям; умение осознанно осуществлять выбор профиля, соответствующего своим склонностям, индивидуальным особенностями и интересам; готовность нести ответственность за сделанный выбор;

Методические приемы: профессионального самоопределения обучающихся, в том числе путём вовлечения образовательного потенциала внешкольной среды (помощь при проведении соревнований); выстраивания индивидуального образовательного маршрута обучающегося; реализации личностно-ориентированного воспитательно-образовательного процесса.

Предпрофессиональная подготовка характеризуется разносторонней ориентацией, которая связана с социальным развитием и социальной адаптацией подрастающего поколения. При этом, она отличается по целевому назначению, задачам, содержанию, технологиям организации, итогам прохождения.

Целевым назначением предпрофессиональной подготовки является: воспитание трудолюбия, уважительного отношения к труду, в любых его проявлениях и направлениях; формирование осознанного стремления заниматься трудовой деятельностью, развиваться и постоянно совершенствовать свои навыки и способности; развитие качества, которые будут необходимы для реализации себя в определенной профессиональной сфере; стремится к развитию профессионализма и профессиональной компетентности; формирование профессиональной мобильности и динамичности; постоянное обновление знаний и навыков, отвечающих тенденциям социально-экономического развития общества; воспитание самостоятельности, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию; воспитание творческой активности и развитие креативного мышления; приобщение к научно-исследовательской, экспериментальной деятельности. **Лень читать? Задай вопрос специалистам и получи ответ уже через 15 минут! ЗАДАТЬ ВОПРОС** Содержание программ предпрофессиональной подготовки фиксируется той организацией, которая осуществляет деятельность в сфере дополнительного образования. Оно может включать в себя допрофессиональное обучение и развитие, а также начальную подготовку в профессиональной области деятельности.

Предпрофессиональная подготовка основывается на составлении образовательных программ, которые имеют свои особенности реализации:

Во-первых, это нормативное регулирование таких программ предполагает наличие минимума содержания, упрощенной структуры и условий для их практического осуществления. Такие программы не отличаются сложностью и трудоемкостью их реализации. Они не могут иметь расширенный объем, поскольку содержание отвечает целевому назначению программы, а предпрофессиональная подготовка имеет узкую направленность.

Во-вторых, учреждения предпрофессиональной подготовки устанавливают особый порядок набора учащихся, который может отличаться от порядка, установленного на государственном уровне при приеме в учебные заведения.

В-третьих, аттестация учащихся проводится по правилам и методам, установленным учреждением дополнительного образования. Они могут иметь свою специфику. Естественно, что государство не оставляет учреждениям дополнительного образования полной свободы в составлении программ. Оно устанавливает определенное регулирование в этой сфере, проявляющееся установлением обязательных условий, которые должны быть соблюдены при разработке программ. Они включают наличие определенного минимума в части их содержания, следование определенной структуре и соблюдении некоторых обязательных условий их практической реализации, а также временных рамок.

Данные условия имеют свою специфику, в зависимости от направлений деятельности учреждения дополнительного образования.

**Тема 5. Приобретение опыта проектной и творческой деятельности.**

Целью данного этапа является формирование творческого мышления учащихся.

Методические приемы: Поиск разнообразия форм работы.

В основе учебного процесса оказывается сотрудничество и продуктивное общение учащихся, направленное на совместное разрешение проблем, формирование способности выделять важное, ставить цели, планировать деятельность, распределять функции и ответственность, критически мыслить, достигать значимые результаты. В российской педагогике этот подход связан с использованием таких методов обучения, как проблемный и проектный. Учебная деятельность в этом случае ориентирована на успешную деятельность в условиях реального общества. Результатом обучения оказывается уже не усвоение знаний, умений и навыков, а формирование ключевых компетентностей, обеспечивающих успех практической деятельности.

Важной чертой проектного подхода является гуманизм, внимание и уважение к личности ученика, позитивный заряд, Направленный не только на обучение, но и на развитие личности обучаемых.

В педагогической литературе можно встретить различные определения учебного проекта. В любом случае учебный проект основывается на следующих моментах: развитии познавательных, творческих навыков учащихся, умений самостоятельно искать информацию, развитии критического мышления; самостоятельной деятельности учащихся: индивидуальной, парной, групповой, которую учащиеся выполняют в течение определенного отрезка времени; решении какой-то значимой для учащихся проблемы, моделирующей деятельность специалистов какой-либо предметной области; представлении итогов выполненных проектов в "осязаемом" виде (в виде отчета, доклада, стенгазеты или журнала и т.д.), причем в форме конкретных результатов, готовых к внедрению; сотрудничестве учащихся между собой и учителем ("педагогика сотрудничества").

Для ученика проект - это возможность максимального раскрытия своего творческого потенциала. Это деятельность, которая позволяет проявить себя индивидуально или в группе, попробовать свои силы, приложить свои знания, принести пользу, показать публично достигнутый результат. Это деятельность, направленная на решение интересной проблемы, сформулированной самими учащимися. Результат этой деятельности - найденный способ решения проблемы - носит практический характер и значим для самих открывателей. А для учителя учебный проект - это интегративное дидактическое средство развития, обучения и воспитания, которое позволяет вырабатывать и развивать специфические умения и навыки проектирования: проблематизация, целеполагание, планирование деятельности, рефлексия и самоанализ, презентация и самопрезентация, а также поиск информации, практическое применение академических знаний, самообучение, исследовательская и творческая деятельность.

При работе с проектом нужно выделить ряд характерных особенностей этого метода обучения. Прежде всего это наличие **проблемы**, которую предстоит решить в ходе работы над проектом. Причем проблема должна иметь личностно значимый для автора проекта характер, мотивировать его на поиски решения.

Проект обязательно должно иметь ясную, реально достижимую **цель**. В самом общем смысле целью проекта всегда является решение исходной проблемы, но в каждом конкретном случае это решение имеет собственное неповторимое решение имеет собственное, неповторимое воплощение. Этим воплощением является **проектный продукт**, который создается автором в ходе его работы и также становится средством решения проблемы проекта.

В работе с проектом есть и еще одно отличие - предварительное **планирование** работы. Весь путь от исходной проблемы до реализации цели проекта необходимо разбить на отдельные этапы со своими промежуточными задачами для каждого из них; определить способы решения этих задач и найти ресурсы.

Осуществление плана работы над проектом, как правило связано с изучением литературы и других источников информации, отбора информации; возможно, с проведением различных опытов, экспериментов, наблюдений, исследований, опросов; с анализом и обобщением полученных данных; с формулированием выводов и формированием на этой основе собственной точки зрения на исходную проблему проекта и способы ее решения.

Проект обязательно должен иметь **письменную часть - отчет** о ходе работы, в котором описываются все этапы работы (начиная с определения проблемы проекта), все принимавшиеся решения с их обоснованием; все возникшие проблемы и способы их преодоления; анализируются собранная информация, проведенные эксперименты и наблюдения, приводятся результаты опросов и т.п.; подводятся итоги, делаются выводы, выясняются перспективы проекта.

Непременным условием проекта является его публичная защита, **презентация** результатов работы. В ходе презентации автор не только рассказывает о ходе работы и показывает ее результаты, но и демонстрирует собственные знания и опыт проблемы проекта, приобретенную компетентность. Элемент самопрезентации - важнейшая сторона работа над проектом, которая предполагает рефлексивную оценку автором всей проделанной им работы и приобретенного ее в ходе опыта.

По своей сути проектный метод обучения близок к проблемному обучению, которое предполагает последовательное и целенаправленное выдвижение перед учащимися познавательных проблем, решая которые они под руководством учителя активно усваивают новые знания. Проблемное обучение обеспечивает прочность знаний и творческое их применение в практической деятельности. Кроме того проектный метод имеет сходство с развивающим обучением. Развивающее обучение - активно-деятельностный способ обучения, при котором осуществляется

целенаправленная учебная деятельность. При этом ученик, являясь полноценным субъектом этой деятельности, сознательно ставит цели и задачи самоизменения и творчески их достигает.

Творческой личностью не рождаются, ею становятся под влиянием жизни в обществе, в процессе воспитания, специально организованного обучения, постепенно накапливая опыт творческой деятельности, очевидно, что формирование у обучающегося опыта творческой деятельности в процессе обучения в высшем учебном заведении представляется актуальной задачей современного образования.

Принимая это во внимание, обратимся к содержанию понятия «опыт творческой деятельности». В психолого-педагогических словарях нет единого понимания его сущности, даются лишь отдельные толкования понятия «опыт» и «творческая деятельность». Так, в психологии «опыт» – это качество личности, сформированное в процессе ее деятельности, обучения и воспитания, обобщающее знания, навыки, умения и привычки, а «творческая деятельность» рассматривается как деятельность, в которой творчество как доминирующий компонент входит в структуру либо ее цели, либо способов.

В формировании опыта творческой деятельности интерес представляют качества и свойства личности, способствующие творческой деятельности. Прежде всего, такое качество личности, как ее опыт. В философии понимание опыта относится к одной из главных проблем исследования и понимается как результат взаимодействия человека с объективным миром, включающий формы и результаты практической деятельности общества, приемы и навыки, открытые в практике законы человеческой деятельности и развития объективного мира. Выдающийся русский философ В.С. Соловьев утверждал, что опыт – эмпирическое познание действительности; единство знаний и умений. Опыт выступает как результат взаимодействия человека и мира и передается из поколения к поколению.

### **3. Рабочая программа по предметной области «Вид спорта»**

Цели: умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по виду спорта;

- умение осознанно осуществлять выбор профиля
- готовность нести ответственность за сделанный выбор;
- высокий уровень учебной мотивации на обучение по избранному профилю, готовность прикладывать усилия для получения качественного результата.

Методические приемы:

- использование интегральной подготовки спортсмена ( учебные игры, тестирование);
- контрольные соревнования;
- товарищеские встречи- психофизические упражнения ( тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок. (Применительно ко всем темам .)

**Тема 1.** Обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта.

Методические приемы: Поиск разнообразия форм работы.

Тактика необходима во всех видах спорта. Тактическое искусство позволяет эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

**Тема 2.** Освоение комплексов специальных физических упражнений.

Методические приемы: Объяснение, показ и непосредственная (физическая) помощь, самостоятельные работы во время тренировок.

*Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.*

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений — сидя, стоя, без опоры и с опорой).

Шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.

Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.

Поочередное поднятие ног; то же с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с).

*Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.*

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.*

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди — подъем на носки (на время: за 10 сек - 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 сек), Пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднятие на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через Препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны - на Жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка. 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес—аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади)

**Тема3.**Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.

Методические приемы: Объяснение.

Традиционно формально выделяют физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. Используемая классификация видов подготовки в спортивной деятельности достаточно условна и применяется с целью определенной формализации. Это целесообразно для удобства оперирования средствами и методами, определения генеральных линий в развитии того или иного компонента подготовленности спортсмена на определенном этапе подготовки.

Вместе с тем, каждое свойство, способность или двигательное качество базируются на определенных функциональных возможностях организма, а в их основе лежат конкретные функциональные процессы и физиологические механизмы. Например, такое двигательное качество, как выносливость, и все ее разновидности, в основном будет определяться и лимитироваться уровнем развития механизмов энергообеспечения – анаэробной и аэробной производительностью, а также степенью «функциональной устойчивости», способности сохранять высокий уровень функционирования организма в условиях сдвигов гомеостаза.

Если рассматривать каждый вид подготовки спортсмена, традиционно выделяемые в подготовке спортсмена вообще, то можно сказать, что в своей основе все эти виды содержат процесс совершенствования определенных механизмов и функций определенных систем организма.

- Техническая подготовка, т.е. формирование двигательного навыка и его совершенствование – это формирование определенного уровня функционирования центральной нервной и нервно-мышечной системы, и затем совершенствование механизмов их функционирования.

- Тактическая подготовка – в своей основе имеет совершенствование функций центральной нервной системы и ее высших отделов, развитие их основных отправлений – восприятия, анализа, синтеза, реагирования, принятие решения.

- Психологическая (психическая) подготовка – развитие функций высших отделов центральной нервной системы. Этот вид подготовки вплотную смыкается с тактической подготовкой, они имеют в своей основе много общих свойств и механизмов.

- Физическая подготовка (вернее было бы сказать двигательная подготовка) – развитие и совершенствование функций центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата и вегетативных систем, обеспечивающих эту двигательную активность.

Мы видим, что уровень функционирования различных систем организма является основой для всех видов подготовки, которые выделяются в теории спорта, кстати, весьма условно (Л.П.Матвеев, 1977, 1997).

Большинство авторов, так или иначе, используют термин «функциональная подготовка», но каждый из них вкладывает в него свой смысл.

Отвечая на вопрос, что такое функциональная подготовленность, неизбежно обращение к ее структуре.

Интересны представления болгарского специалиста Ф.Генова (1971), работавшего в нашей стране и хорошо знакомого с отечественными публикациями, по вопросам подготовленности спортсменов. Он предложил свой вариант структуры готовности спортсмена. В спортивной подготовленности; при всей ее целостности, он выделил следующие основные стороны (подструктуры ее целостной структуры):

- *Физиологическая подготовленность*, определяемая приспособительными изменениями, наступающими в организме спортсмена в результате тренировки в данном виде спорта.

- *Психологическая подготовленность*, характеризующаяся приспособительными изменениями, наступающими в психике человека в связи со специфической деятельностью в данном виде спорта.

- *Техническая подготовленность*, определяется уровнем развития у спортсмена способности к выполнению соответствующих по форме и интенсивности двигательных действий.

- *Социальная подготовленность*, определяемая мотивами выполняемой спортивной деятельности (объединяющее звено).

**Тема 4** Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Методические приемы: Лекция, беседа.

Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта "фитнес аэробика" (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание
2. - титульный лист;
3. - пояснительную записку;
4. - нормативную часть;
5. - методическую часть;
6. - систему контроля и зачетные требования;
7. - перечень информационного обеспечения;
8. - план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

**Тема 5.** Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.

Методические приемы: Рассказать что такое мотивация, разобрать на примере тему.

Мотивация – это процессы, определяющие движение к намеченной цели, а так же факторы, которые влияют на активность или пассивность поведения. Мотивационными процессами можно управлять. Этот процесс называют мотивированием. Мотивирование может пониматься как создание условий для развития собственных мотивов учеников и как внешнее стимулирование, использование системы поощрений и наказаний. Мотивирование деятельности учащихся на уроке можно

осуществлять различными методами: эмоциональными, познавательными, волевыми, социальными. Создание условий для повышения мотивации – очень важный момент организации занятий

Формирование мотивации – это не «перекладывание» учителем в голову ученика готовых, извне задаваемых мотивов и целей учения. На практике формирование мотивов учения - это создание таких условий, при которых появятся внутренние побуждения (мотивы, цели, эмоции) к учению; осознание их учеником и дальнейшего саморазвития им своей мотивационной сферы. Педагог при этом выступает не в роли простого наблюдателя за тем, как развивается мотивационная сфера учащихся, он стимулирует ее развитие системой психологически продуманных приемов.

Только в совокупности различных видов мотивации можно добиться высоких, как статистических данных, так и практически увидеть, как число здоровых, спортивных, социально активных школьников возрастает

Многие авторы сходятся во мнении, что большое значение на формирование у школьников положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, имеет работа учителя физической культуры. Внутренняя мотивация возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям школьника, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими) и когда школьник понимает субъективную ответственность за их реализацию.

Успешная реализация мотивов и целей вызывает у школьника вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда ученик испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий.

Удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, а наоборот, интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Интерес является постоянным катализатором энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремлённости.

**Тема 6.** Знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства.

Методические приемы:Посещение спортивных соревнований.

Лекция, разобрать правила по видам.

Правила вида спорта "Фитнес-аэробика" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 29 января 2018 г. N 69) от 1 марта 2018 года Настоящие Правила вида спорта "фитнес-аэробика" (далее - Правила) составлены с учетом основных требований Правил соревнований Международной Федерации Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAFInternational), являются обязательными для организаций, проводящих соревнования по фитнес-аэробике на всей территории Российской Федерации.

Официальные лица (руководители команд, тренеры, спортсмены и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

Правила соревнований по фитнес аэробике.

Соревнования по фитнес-аэробике проводятся в спортивных дисциплинах, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта: "аэробика", "степ-аэробика", "хип-хоп", "аэробика (5 человек)", "хип-хоп - большая группа".

В дисциплине "аэробика" соревнуются группы в количестве 6-7 человек.

В дисциплине "степ-аэробика" соревнуются группы в количестве 5-7 человек.

В дисциплине "аэробика (5 человек)" соревнуются группы по 5 человек.

В дисциплине "хип-хоп" соревнуются группы в количестве 5-9 человек.

В дисциплине "хип-хоп - большая группа" соревнуются группы 12-25 человек.

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены следующих возрастных категорий: в дисциплине "аэробика":

- мужчины, женщины 17 лет и старше. Для группы из 6 человек, одному из спортсменов может быть 15 или 16 лет. Для группы из 7 человек, двум спортсменам может быть 15 или 16 лет.

- юниоры, юниорки, 14-16 лет. Для группы из 6 человек, одному из спортсменов может быть или 12 лет, или 13 лет, или 17 лет. Для группы из 7 человек, двум спортсменам может быть или 12 лет, или 13 лет, или 17 лет.

- юноши, девушки, 11-13 лет. Для группы из 6 человек, одному из спортсменов может быть или 9 лет, или 10 лет, или 14 лет. Для группы из 7 человек, двум спортсменам может быть или 9 лет, или 10 лет, или 14 лет.

- мальчики, девочки, 8-10 лет.
- в дисциплине "степ-аэробика":
- мужчины, женщины 17 лет и старше. Для группы из 5-6 человек, одному из спортсменов может быть 15 или 16 лет. Для группы из 7 человек, двум спортсменам может быть 15 или 16 лет.
- юниоры, юниорки, 14-16 лет. Для группы из 5-6 человек, одному из спортсменов может быть или 12 лет, или 13 лет, или 17 лет. Для группы из 7 человек, двум спортсменам может быть или 12 лет, или 13 лет, или 17 лет.
- юноши, девушки, 11-13 лет. Для группы из 5-6 человек, одному из спортсменов может быть или 9 лет, или 10 лет, или 14 лет. Для группы из 7 человек, двум спортсменам может быть или 9 лет, или 10 лет, или 14 лет.
- мальчики, девочки, 8-10 лет.
- в дисциплине "хип-хоп":
- мужчины, женщины 17 лет и старше. Для группы из 5-9 человек, одному спортсмену может быть 16 лет.
- юниоры, юниорки, 12-17 лет.
- юноши, девушки, 7-13 лет.
- в дисциплинах "аэробика (5 человек)":
- мужчины, женщины 17 лет и старше. Для группы из 5 человек, одному из спортсменов может быть 15 или 16 лет.
- юниоры, юниорки, 14-16 лет. Для группы из 5 человек, одному из спортсменов может быть или 12 лет, или 13 лет, или 17 лет.
- юноши, девушки, 11-13 лет. Для группы из 5 человек, одному из спортсменов может быть или 9 лет, или 10 лет, или 14 лет.
- мальчики, девочки, 8-10 лет.

Допускается участие не более 2 (двух) одних и тех же спортсменов команд как в дисциплине "аэробика", так и в дисциплине "аэробика (5 человек)" в той же возрастной категории на протяжении одних и тех же соревнований.

в дисциплине "хип-хоп - большая группа":

- мужчины, женщины 12 лет и старше.

Каждый спортсмен может участвовать в двух дисциплинах, в своей возрастной категории. В рамках одной спортивной дисциплины каждый спортсмен может участвовать только в одной группе и только в одной возрастной категории.

В течение соревнований, начиная с отборочного тура, возможно заменить только 2-х участников группы (для дисциплины "хип-хоп - большая группа" - 4-х участников), но любая замена может быть произведена только с официального согласия Главного судьи.

Статус соревнований определяется Положением об их проведении.

Соревнований для дисциплин "степ-аэробика", "аэробика", "аэробика (5 человек)" проводятся в 3 тура: отборочный, полуфинальный, финальный. В зависимости от количества заявленных групп-участниц в каждой категории количество туров может быть снижено до 2-х: полуфинальный, финальный.

*Отборочный тур.* Цель тура - отбор 12 лучших групп, которые продолжают соревнования в полуфинале. Если зарегистрировано 25 и более групп-участниц в той или иной дисциплине, то в полуфинал проходят 15 из них.

В этом туре судьи проверяют композиции групп на соответствие Правилам. В случае выявления несоответствий, группы приглашаются к Главному судье, сразу после окончания данного тура для разъяснения возникших вопросов.

В случае если в дисциплине возрастной группы насчитывается всего 6 команд, то отборочный тур не проводится, а проверка на соответствие композиций групп Правилам будет проходить во время полуфинального тура.

*Полуфинальный тур.* Цель тура - выявить 6 групп из 12-13 участников полуфинального тура и 7 групп, если в полуфинале участвовало 14-15 групп, которые примут участие в финальном туре.

Система группирования команд применяется в том случае, если в полуфинальном туре принимали участие 12-15 групп. Команды попадают в группу "А" или "В" в соответствии с уровнем их подготовки. В группу "В" попадают команды с более низким уровнем подготовки. Группа "В" выступает в полуфинальном туре первой. В группе "А" находятся команды с более высоким уровнем подготовки, они в полуфинальном туре выступают после группы "В".

*Финальный тур.* Цель тура - определение сильнейших из 6 (7) групп.



Если среди лучших групп данного тура оказывается 3 группы из одного федерального округа, региона, тогда группа, занявшая 7 место, допускается к участию в финальном туре соревнований. Если среди сильнейших групп данного тура, оказывается, по три команды из 2 федеральных округов, регионов, то к участию в финальном туре допускается 8 групп.

Соревнований для дисциплин "хип-хоп", "хип-хоп - большая группа" проводятся в 3 тура: отборочный, полуфинальный, финальный. В зависимости от количества заявленных групп-участниц в каждой категории количество туров может быть снижено до 2-х: полуфинальный, финальный.

*Отборочный тур.* Цель тура - отбор 20 лучших групп, которые продолжат соревнования в полуфинале.

В этом туре судьи проверяют композиции групп на соответствие Правилам. В случае выявления несоответствий, группы приглашаются к Главному судье, сразу после окончания данного тура для разяснения возникших вопросов.

В случае если в дисциплине возрастной группы участвуют 10 и менее команд, то отборочный тур не проводится, а проверка на соответствие композиций групп правилам соревнований будет проходить во время полуфинального тура.

Полуфинальный тур. Цель тура - выявить 10 лучших групп, которые примут участие в финальном туре.

Финальный тур. Цель тура - определение сильнейших из 10 групп.

#### **Жеребьевка**

Порядок выступлений в каждом туре определяется жеребьевкой, проводимой компьютерной программой. Стартовый номер, установленный для каждой группы, будет их групповым номером и будет определять порядок их выступления в туре.

Если во время отборочного тура для дисциплин Аэробика и Степ-аэробика, производится группирование команд на группы, компьютерная программа присваивает порядковый номер каждой команде внутри группы, который и будет порядковым (стартовым) номером в полуфинальном туре.

Если в дисциплине возрастной группы соревнуется от 7 до 12 команд, то порядковый номер будет присваиваться всем командам без деления на группы.

В финальном туре жеребьевка может проводиться вручную между группами-финалистами на сцене.

#### **Опробование площадки и проверка музыки для выступлений**

Каждая группа перед началом соревнований проходит опробование площадки и проверку своего музыкального сопровождения.

Проверка музыки доступна всем участникам соревнований до начала соревнований, с целью обеспечения ее воспроизведения с правильной скоростью, качеством и длительностью. Музыкальный носитель (CD-диск, флеш-диск) можно заменить во время проверки. Замена носителя после начала соревнований осуществляется только после запроса от участников, по причине наличия проблем с музыкальным оборудованием, с разрешения Главного судьи.

Ответственность за проверку длительности музыки до начала соревнований полностью возлагается на команду. Каждая группа проверяет музыку во время опробования площадки. Каждое выступление группы будет измерено и проверено судьей по музыке в период регистрации участников на соревнования и во время опробования площадки на предмет соответствия Правилам.

#### **Площадка для выступления**

Соревнования должны проводиться на площадке с твердым, гладким (деревянным или синтетическим типа "линолеум") покрытием с четко обозначенными границами по всему периметру.

Площадка для выступления в дисциплинах "аэробика", "степ-аэробика", "аэробика (5 человек) должна" быть 9 м \* 9 м.

Площадка для выступления в дисциплине "хип-хоп" должна быть минимум 9 м \* 9 м, максимум 10 м \* 10 м.

Площадка для выступления в дисциплине "хип-хоп (большая группа)" должна быть минимум 10 м \* 10 м.

Спортсмены должны быть предупреждены об особенностях площадки до начала выступления.

Если соревнования проводятся на сцене, то передний край площадки должен находиться не ближе 1 м от края сцены и быть дополнительно визуально обозначен.

#### **Оборудование**

Соревнования в дисциплине "степ-аэробика" проводятся с использованием степ-платформ.

В Положении/Регламенте соревнований организатор указывает специфику степ-платформ.

Для соревнований в возрастной категории мужчины, женщины - минимальная высота степ-платформ составляет 20 см.

Для соревнований в возрастных категориях юниоры и юниорки, - высота степ-платформы должна подходить каждому члену команды и составлять не менее 15 см.

Для соревнований среди юношей и девушек максимальная высота степ-платформы составляет 15 см.

Для соревнований возрастной категории мальчики и девочки (8-10 лет) допускаются "детские" степ-платформы, максимальная высота степ-платформы составляет 15 см.

При установлении правил относительно высоты степ-платформы необходимо учитывать уровень подготовки и мастерства работы на степ-платформе, а также угол в коленном суставе при подъеме в положении, когда стопа полностью стоит на степ-платформе. Степ-платформы для всех членов команды должны быть одинаковой высоты. Нельзя допустить, чтобы угол в коленном суставе при подъеме на степ-платформу был менее 90°.

Не разрешается наносить логотипы и изображения торговых марок на какую-либо из поверхностей степ-платформы.

Количество степ-платформ должно равняться количеству выступающих спортсменов.

#### **Костюм для выступления**

Участники могут менять костюм перед каждым следующим туром, но должны учитывать, что возможное несоответствие костюма данной дисциплине может повлечь за собой снижение оценки за артистизм.

Спортсмены должны быть одеты в костюмы, соответствующие дисциплине.

Размер логотипа спонсора на костюме максимум - 5 см x 10 см.

Разрешены эластичные фиксирующие повязки (наколенники, медицинские тейпы, пластыри и т.п.).

Костюм для дисциплин "аэробика", "аэробика (5 человек)", "степ-аэробика":

- обтягивающий комбинезон;
- обтягивающий костюм из двух частей: топ и брюки (велосипедные брюки, легинсы);
- специальная обувь для аэробики или кроссовки;
- аксессуары: колготки, высокие носки, напульсники, пояса.

Костюм для дисциплин "хип-хоп" и "хип-хоп - большая группа":

- нижняя часть: брюки, шорты, бриджи, юбки (только для женщин);
- верхняя часть: рубашки, футболки, кофты, свитера, пиджаки, жилеты, топы (только для женщин);
- обувь: кроссовки, кеды;
- аксессуары: кепки, шляпы, напульсники, пояса, очки.

Неприемлемый костюм для выступления

Неприемлемым костюмом считается, костюм, если он не соответствует следующим требованиям:

- вырез на груди до середины грудной кости, рубашка у мужчин может быть расстегнута не более чем до середины грудной кости;
- вырез на спине до линии талии.

Запрещается:

- костюмы, ассоциирующиеся с нижним бельем или купальным костюмом;
- масло для тела, краска для тела;
- чрезмерное использование косметики для тела и волос, агрессивный макияж;
- любой реквизит: стулья, мячи, палки, цепи и т.д.;
- снимать элементы костюма/аксессуары во время выступления, включая шляпы, солнцезащитные очки или часть одежды. Однако, работа с элементами костюма (подъем шляп), не запрещается;
- меняться одеждой (свитера, кепки) во время выступления;

- ронять элементы костюма или аксессуары на пол.

Костюм для выступлений не должен представлять и изображать на себе какую-либо трендовую марку (спонсора).

### **Судейство соревнований**

#### **Главная судейская коллегия (ГСК)**

В состав ГСК входят Главный судья, Главный секретарь, Заместитель главного секретаря, Главный арбитр по аэробике и степ-аэробике, Главный арбитр по специфике, Главный арбитр по хип-хопу.

Главный судья контролирует всех членов судейской коллегии, и его мнение является решающим. Главный судья отвечает за последовательное и беспристрастное следование судейской бригадой Правилам, а также за правильным применением судьями систем и таблиц результатов.

При необходимости Главный судья может входить в состав оценивающих бригад, т.е. быть ранжирующим судьей.

Главный судья проводит совещание с представителями, проводит брифинг судей перед началом соревнований, а также между турами.

Решает все вопросы конфликтного характера, возникающие в процессе соревнований.

Права и обязанности Главного судьи:

- прекращение проведения соревнований при неблагоприятных условиях, которые мешают нормальному ходу соревнований;
- разрешить команде участников возобновить выполнение программы, если выполнению упражнения помешали независимые от команды причины;
- вносить изменения в расписание соревнований;
- отстранять судей, допустивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением возложенных на них обязанностей;
- разрешить изменение состава участников команды в следующем раунде в соответствии с правилами соревнований;
- не допустить участников, возраст которых не отвечает правилам и положению о соревнованиях.

Главный секретарь обеспечивает документооборот соревнований и подсчет результатов. Главный секретарь должен владеть компьютерной программой обработки результатов соревнований.

Обязанности главного секретаря:

- подготовка предварительной документации для судей и руководителей команд;
- составление списков участников, судей и всего состава команд;
- руководство и проведение комиссии по допуску;
- введение информации об участниках и судьях в компьютер; установка терминалов для работы судей;
- выдача срочной информации;
- хранение судейской документации и сдача их# организации, проводящей соревнования, перевод судейских протоколов в единый протокол общероссийской спортивной федерации по виду спорта "фитнес-аэробика";
- своевременное вывешивание результатов и стартовых протоколов различных туров соревнований;
- связь с пресс-центром;
- подготовка дипломов для победителей, призеров и тренеров победителей;
- контроль результатов, обрабатываемых компьютером.

Заместитель главного секретаря должен владеть компьютерной программой обработки результатов соревнований. В отсутствие главного секретаря выполняет обязанности главного секретаря, пользуясь всеми его правами. Обеспечивает всеми материалами всю судейскую коллегию, вывешивает документацию о ходе соревнований на информационную доску, обеспечивает

информацией о соревнованиях спортсменов, тренеров, представителей. Подготавливает наградную атрибутику для церемонии награждения.

**Тема 7.** Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Методические приемы: Мастер-класс с известным спортсменом.

**Опыт.** На своих первых соревнованиях ребенок очень волнуется, это для него новый опыт, и часто бывает, что от волнения ребенок не проявляет себя в полную силу. Но чем больше раз ребенок будет соревноваться, тем меньше он будет волноваться, и скоро ваш воспитанник будет чувствовать себя комфортно на таких мероприятиях.

**Мотивация к дальнейшему развитию.** Часто, перед соревнованиями ребенок считает что он отлично знает спортивную дисциплину, и пропадает мотивация к занятию. Соревнования здорово отрезвляют, показывают тот уровень, которого можно достичь и к которому можно стремиться. И довольно часто после первых соревнований по фитнес аэробике ребенок уже ждет следующие, чтобы еще лучше подготовиться и показать себя.

**Команда единомышленников.** На соревнованиях собираются такие же увлеченные дети (и часто увлеченные родители). Дети общаются между собой, проявляют себя в компании таких же детей, хвастаются своими достижениями и в целом весело проводят время. Важно, чтобы соревнования были веселым времяпрепровождением, а не самым важным в жизни событием.

**Развитие самостоятельности и активной позиции.** На соревнованиях ребенок должен делать все сам, без помощи, и тут он проявляет себя, смотрит как другие ребята справляются с задачей самостоятельно и включается в работу. К тому же такого рода события формируют в ребенке потребность активно проявлять себя во всех жизненных сферах.

**Развитие лидерства у мальчиков.** Для мужчин желание быть первым, быть быстрее/выше/сильнее - естественная природная потребность. И как этого достигать, если не соревноваться среди сильнейших? На этом пути обязательно получать опыт побед и поражений, ставить новые цели и достигать их. А стараясь сберечь ребенка от того, что бы он вдруг не расстроился из-за проигрыша, вы просто душиите этот порыв и это желание быть лидером.

#### **4. Рабочая программа по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»**

**Цели:**- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- уметь развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

**Тема 1.** Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Через подвижные игры развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в

походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых в экстремальных ситуациях.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В-третьих сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т. п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

**Тема 2.** Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Игры имеют большое значение в развитии физических качеств в раннем школьном возрасте и положительно сказываются на дальнейшем развитии школьников и в их личной жизни. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников, она может быть включена во все части урока.

**Подготовительная часть урока** – игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников. Наилучшими движениями для этих игр являются ходьба, бег, с несколькими дополнительными упражнениями.

**В основной части урока** игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие усовершенствованию техники выполнения тех или других движений.

**В заключительной части урока** – используются игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершению его с хорошим расположением духа.

Подвижные игры имеют большое прикладное значение. Среди физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры, очень много таких, которые имеют жизненно важное значение и применяются в повседневной жизни, в быту, чтобы учащиеся привыкли к использованию средств физического воспитания ежедневно в различных условиях учебы, труда, отдыха.

Подвижные игры используются как средство общего физического воспитания детей, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта

**Тема 3.** Умение соблюдать требование техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера преподавателя. Строго соблюдать правила проведения подвижных игр. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падении необходимо сгруппироваться во

избежание получения травмы. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

#### **Тема 4.** Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Навыки - это автоматизированные компоненты сознательного действия человека, которые вырабатываются в процессе его выполнения. Навык возникает как сознательно автоматизируемое действие и затем функционирует как автоматизированный способ его выполнения. То, что данное действие стало навыком, означает, что индивид в результате упражнения приобрел возможность осуществлять данную операцию, не делая ее выполнение своей сознательной целью

Это значит, что когда мы формируем в процессе обучения у ученика способность совершать какое-то действие, то сначала он выполняет это действие развернуто, фиксируя в сознании каждый шаг совершаемого действия. То есть способность выполнять действие формируется сначала как умение. По мере тренировки и выполнения этого действия умение совершенствуется, процесс выполнения действия свертывается, промежуточные шаги этого процесса перестают осознаваться, действие выполняется полностью автоматизировано - у ученика образуется навык в выполнении этого действия, т.е. умение переходит в навык (см. анимацию).

Но в ряде случаев, когда действие сложное, и его выполнение состоит из многих шагов, при любом совершенствовании действия оно остается умением, не превращаясь в навык. Поэтому умения и навыки различаются еще в зависимости от характера соответствующих действий. Если действие элементарное, простое, используемое широко при выполнении более сложных действий, то его выполнение формируется обычно как навык, например, навык письма, чтения, устных арифметических действий над небольшими числами и т.д. Если же действие сложное, то выполнение этого действия, как правило, формируется как умение, в состав которого, входит один или несколько навыков.

### **5. Рабочая программа по предметной области «Судейская подготовка»**

**Тема 1.** Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Методические приемы: Посещение спортивных соревнований.

#### **Судейская коллегия для дисциплин "степ-аэробика", "аэробика"**

Судейская коллегия состоит из судей по технике и артистизму и Главного судьи.

Существуют два типа судейской коллегии:

- Коллегия, состоящая из 7 судей: 4 Арбитра по технике: 1 Главный арбитр + 3 Арбитра по технике, 3 Арбитра по артистизму, а также Главный судья;

- Коллегия, состоящая из 5 судей: 3 Арбитра по технике: 1 Главный арбитр + 2 Арбитра по технике, 2 Арбитра по артистизму, а также Главный судья.

Арбитр по технике по технике оценивает:

-способность команды продемонстрировать целый ряд движений и элементов, характерных для фитнес-аэробики. Также учитывается качество исполнения, распределение элементов в программе, мышечный контроль всех движений, сложность движений, интенсивность программы, а также сложность хореографии в целом.

-выступление каждой команды в соответствии с техническими критериями и в сравнении с выступлениями других команд. Оценки за выступление команды выставляются по 10-балльной шкале. В каждой судейской коллегии назначается Главный арбитр. Ранг, выставленный этим судьей, является решающим, если имеют место равные ранги между двумя и более командами.

Главный арбитр в отсутствие главного судьи выполняет обязанности Главного судьи, пользуясь всеми его правами.

Арбитр по технике комментирует выступление команды тренерам после окончания соревнований.

Арбитр по артистизму оценивает:

- оригинальность и творческий подход в построении хореографии выступления, а также использование музыки. Также учитывается синхронность выступления, т.е. способность всех членов команды продемонстрировать одинаковый уровень подготовки и выполнять движения одновременно и в соответствии с музыкальным сопровождением. Арбитр по артистизму также оценивает внешний вид команды, уровень презентации и взаимодействие между членами команды.

- выступление каждой команды в соответствии с критериями артистизма и в сравнении с выступлениями других команд. Оценки за выступление команды выставляются по 10-балльной шкале.

- комментирует выступление команды тренерам после окончания соревнований.

#### ***Судейская коллегия для дисциплин "аэробика (5 человек)"***

Судейская коллегия состоит из судей по технике, артистизму, специфике и Главного судьи.

Существуют два типа судейской коллегии:

- Коллегия, состоящая из 7 судей: 4 Арбитра по артистизму, 2 Арбитра по технике, Главный Арбитр по специфике, а также Главный судья;

- Коллегия, состоящая из 5 судей: 3 Арбитра по артистизму, 1 Арбитр по технике, Главный Арбитр по специфике, а также Главный судья.

Главный Арбитр по специфике - это специалист как в артистизме, так и в технических критериях оценки. Он учитывает все аспекты наборов критериев как в артистизме, так и в технических критериях оценки. Он оценивает способность команды вызвать эмоциональный отклик аудитории, способность "танцевать" программу и "отображать" музыку в "танце" и движении в стиле высокоинтенсивной аэробики, проецировать уверенность и легкость движений. Также оценивает оригинальность и инновацию сочетаний костюма, музыки, хореографии и презентации. Он оценивает:

-артистическую синхронность: способность всей команды использовать ритм и оставаться в ритме с музыкой и друг с другом, действовать синхронно друг с другом, способность членов команды выполнять программу выступления на одном уровне

- техническую подготовленность одного уровня и исполнения программы всеми членами команды.

- комментирует выступление команды тренерам после окончания соревнований.

Главный Арбитр по специфике в отсутствие главного судьи выполняет обязанности Главного судьи, пользуясь всеми его правами.

Арбитр по технике оценивает:

- способность команды продемонстрировать целый ряд движений и элементов, характерных для фитнес-аэробики. Оценивается уровень хореографической подготовки, скорость движения, выносливость, умение использовать пространство, умение продемонстрировать высокий уровень физической и технической подготовки спортсменов, качество выполнения всех движений.

- выступление каждой команды в соответствии с техническими критериями и в сравнении с выступлениями других команд. Оценки за выступление команды выставляются по 10-балльной шкале.

- комментирует выступление команды тренерам после окончания соревнований.

Арбитр по артистизму оценивает:

-умение отличаться от других команд и производить впечатление, сложность хореографии, построений рисунков в форматах и перемещениях, музыкальное сопровождение, взаимодействие всех членов команды и команды в целом. Арбитр по артистизму также оценивает внешний вид команды, уровень презентации.

- выступление каждой команды в соответствии с техническими критериями и в сравнении с выступлениями других команд. Оценки за выступление команды выставляются по 10-балльной шкале.

- комментирует выступление команды тренерам после окончания соревнований.

#### ***Судейская коллегия для дисциплин "хип-хоп", "хип-хоп - большая группа"***

В судейскую коллегию входят 5 Арбитров и Главный судья.

Арбитр по хип-хопу оценивает:

- хореографию выступления, демонстрацию различных стилей, их интерпретации, а также интерпретацию музыкального сопровождения.

- учитывает уровень технического исполнения и способность команды выглядеть и двигаться как единое целое.

- выступление каждой команды в соответствии с критериями вида и в сравнении с выступлениями других команд. Оценки за выступление команды выставляются по 10-балльной шкале.

Из числа Арбитров назначается Главный арбитр, рейтинг которого будет решающим при равном количестве баллов.

Главный арбитр в отсутствие Главного судьи выполняет обязанности Главного судьи, пользуясь всеми его правами.

Арбитр по хип-хопу комментирует выступление команды тренерам после окончания соревнований.

Судья-хронометрист регистрирует время выполнения программы участниками, своевременно сообщает Главному судье и Главному Арбитру о нарушениях времени выполнения.

Судья-информатор принимает участие в составлении сценария проведения соревнований, руководит работой Ведущего и контролирует его действия: объявления порядка проведения соревнований, состава команд-участниц, вызова команд на площадку для выполнения программы, сообщения результатов предыдущих состязаний, выдержек из настоящих Правил и Положения о соревнованиях, объявления результатов, информирования участников и зрителей о ходе соревнований, представления ГСК и судейских бригад, ведения церемонии открытия и закрытия соревнований.

Судья при участниках контролирует построение участников на парад открытия и закрытия соревнований церемонии награждения, выстраивает участников перед их выходом к месту соревнований, руководит передвижением команд, следит за порядком и дисциплиной, обеспечивает порядок во время разминки и опробования площадки.

Судья по музыке собирает аудионосители и проверяет их звучание. Проверяет записи на соответствие Правилам. Во время соревнований раскладывает носители строго по стартовому протоколу. Подбирает всю музыку для проведения соревнований. Во время проведения соревнований руководит работой технического специалиста по музыке.

Каждый судья по своим критериям оценивает выступление из расчета десяти (10) баллов. Исходя из этой системы, выводится ранг для каждой команды.

| Баллы    | Оценка                              |
|----------|-------------------------------------|
| 9.5-10.0 | идеально                            |
| 8.5-9.4  | отлично                             |
| 7.5-8.4  | очень хорошо                        |
| 6.5-7.4  | хорошо                              |
| 5.5-6.4  | удовлетворительно/(выше среднего)   |
| 4.5-5.4  | адекватно/(средне)                  |
| 3.5-4.4  | неудовлетворительно/(ниже среднего) |
| 2.5-3.4  | плохо                               |
| 1.0-2.4  | очень плохо                         |
| 0.0-0.9  | не засчитано/дисквалифицирован      |

Ранги, выставленные всеми судьями для каждой команды, определяют ее место в турнирной таблице. Команда, получившая самый высокий ранг у



Целью соревнований является установление победителя путем учета наибольшего числа мест, отведенных судейской коллегией той или иной команде, что отличается от простого сложения баллов.

Эта система определяет команды, которые получили у большинства судей первое, второе, третье и т.д. место.

Вычислительная система выбирает участника с наибольшим количеством первых мест далее, вторых мест, третьих и т.д. для определения финального ранга участника.

Если у двух или более команд одинаковый ранг в туре соревнований, положение команд определяется рангом, выставленным Главным арбитром.

Методические приемы: Проведение творческих встреч с тренерами и их спортсменами.

Категории этики: добро и зло, благо, справедливость, долг, совесть, ответственность, достоинство и честь - все применимы к правосудию. И не только как требования к судье, а в большей степени - к деятельности судьи, суда.

Применительно к судье, к правосудию, можно усмотреть иное выражение указанных категорий этики: беспристрастность, независимость, свобода выражения мнения, открытость, гласность, равенство и т.д. Надо полагать, что уместно говорить об этике правосудия.

Ныне органами судейского сообщества, юридической общественностью, гражданами, политиками обсуждается новая редакция Кодекса судейской этики, в которой предлагается исходить из 14 принципов. В частности, как минимум семь принципов касаются морали:

1) такие принципы должны быть сформулированы в Кодексе судейской этики и давать судьям рекомендации, как поступать в тех или иных ситуациях, как преодолеть препятствия и трудности, с которыми они сталкиваются, для сохранения независимости и беспристрастности;

2) каждый судья должен делать все, чтобы поддерживать независимость судебного органа как на институциональном, так и на индивидуальном уровне;

3) судьи должны быть честными как при исполнении своих обязанностей, так и в частной жизни;

4) судьи должны всегда быть беспристрастными и восприниматься таковыми другими людьми;

5) судьи должны исполнять свои обязанности без какого-либо предпочтения и без действительной либо видимой предвзятости;

6) судьи должны уважать всех участвующих в судебном разбирательстве лиц, а также лиц, на которых это разбирательство может повлиять;

7) судьи должны исполнять свои обязанности с должным уважением к принципу равноправия сторон, избегая предвзятости и дискриминации, поддерживая баланс между сторонами и обеспечивая каждой стороне справедливое рассмотрение.

Отметим, что проект новой редакции Кодекса судейской этики в полной мере можно считать Кодексом именно судейской этики. Однако, опять-таки, стержнем являются требования, предъявляемые к судье. Такое положение вызывает справедливые возражения. Кодекс судейской этики, нам представляется, должен охватить правосудие в целом.

До настоящего времени сохраняются неясности при применении норм федерального законодательства, Кодекса судейской этики относительно оценки поведения судьи, осуществляющего правосудие. Проблемы в деятельности судов, связанные с нарушением этических правил, недолжное отношение к суду, вплоть до недоверия со стороны отдельных лиц, перегибы и перекосы в подходах к суду, судьям, правосудию - все эти проблемы имеют место быть.

**Тема 3.** Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

**Цели:-** освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по виду спорта

Методические приемы:

- Ознакомить с работой судей.

- Практика.

Квалификационная категория "юный спортивный судья" присваивается физкультурно-спортивными организациями, организациями, осуществляющими спортивную подготовку, образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, по месту жительства кандидата или по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации по ходатайству, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации, содержащему сведения о фамилии, имени, отчестве (при наличии), дате рождения кандидата, выполнении Квалификационных требований (далее - Ходатайство).

Вторая и третья категория присваиваются органами местного самоуправления муниципальных районов и городских округов (далее - органы местного самоуправления) по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации по Представлению, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации (за исключением военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

Вторая и третья категория присваиваются подразделениями федеральных органов по месту их нахождения по Представлению, подписанному должностным лицом, уполномоченным подразделением федерального органа (далее - должностное лицо) (для военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

Первая категория присваивается органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации (за исключением случаев присвоения сотрудникам федеральных органов, принадлежность которых к таким федеральным органам отнесена к сведениям, составляющим государственную тайну) по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации или по месту нахождения подразделения федерального органа по Представлению, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации или подразделения федерального органа.

#### **Объемы учебных нагрузок:**

Учебный год в ДЮСШ начинается 1 сентября.

Продолжительность учебного года - 52 недели.

Тренировочные занятия 46 недель проводятся в соответствии с учебным планом и 6 недель работа с обучающимися проводится по индивидуальным планам (период активного отдыха) или в условиях спортивного лагеря, каникулы.

#### **Методические материалы.**

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на тренировочном этапе и совершенствования спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- тестирование и контроль.

ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Мероприятия, проводимые в ДЮСШ осуществляются на основании календарного плана спортивных мероприятий на учебный год.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором ДЮСШ.

Расписание занятий тренерами-преподавателями составляется с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарногигиенических норм.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах,  
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям, планам подготовки (начиная с тренировочного этапа) в период активного отдыха.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

*План воспитательной и проф. ориентационной работы.*

В задачи учителя на уроке входит: обеспечить максимальную занятость каждого ученика на протяжении всего времени занятий, дать всем четкие задания, контролировать работу и оказывать помощь, следить за порядком и дисциплиной.

Используются следующие методы организации занятий.

*Групповой метод.*

При групповом методе отделениям даются разные задания, и они выполняются всеми сразу (например, прыжки со скакалкой) или поочередно по одному, по два (упражнения на тренажерах и т. п.) самостоятельно. Потом производится смена мест занятий. Учитель обычно находится в том отделении, которое выполняет наиболее сложное задание, требующее помощи и страховки. Работой других.

*Индивидуальный метод*

Индивидуальный метод предполагает отдельные задания каждому ученику. Но обычно такие задания дают не всем, а лишь некоторым учащимся, например отстающим в овладении каким-либо видом упражнений или, наоборот, занимающимся в спортивной школе. Учитель обязательно контролирует выполнение заданий. Индивидуальные задания дают и на дом, например разучивание каких-либо упражнений для развития координации движений— со скакалкой, с обручем и т. д.

*Профессиональная ориентация обучающихся.*

В системе профильного обучения большую роль играет профессиональная ориентация воспитанников. Правильный выбор профессии выпускниками детско-юношеских спортивных школ предполагает наличие профессиональной пригодности, которую можно определить как соответствие личных интересов, склонностей и способностей школьника требованиям профессии.

В практической работе ДЮСШ по профессиональной ориентации особенно актуальны вопросы: как оказать помощь учащимся в профессиональном самоопределении, как определить их склонности и способности, как грамотно вести профориентационную работу с учащимися. Очевидно, что разнообразная и целенаправленная профориентационная работа способствует формированию устойчивого интереса к вузу и помогает выпускникам школ сделать правильный выбор профессии.

Мотивация при выборе профессии имеет существенное значение. Мотивация представляет собой «сплав» движущих сил поведения в виде потребностей, интересов, влечений, целей, идеалов. Она - стержень личности, к которому «стягиваются» такие ее свойства, как направленность, ценностные ориентации, установки, социальные ожидания, притязания, эмоции, волевые качества и другие социально-психологические характеристики.

Создание устойчивого интереса к профессиям физкультурно-педагогического профиля О.В. Захарова и Г.Д. Бабушкин, например, связывают, в основном, с возрастом 13-15 лет, т.е. с молодежью, обучающейся в 8-9-х классах. Эти ученые наметили перспективный путь решения проблемы профессиональной ориентации учащихся в процессе допрофессиональной подготовки по этапам:

- 1) познавательный этап (4-6-е классы), когда идет накопление знаний о мире профессий;
- 2) пробный этап (7-8-е классы); в этом возрасте школьники «примеривают» себя к выбранной профессии;
- 3) основной этап (9-11-е классы), когда отмечается профессиональное самоопределение, накопление знаний о выбранной профессии и формирование профессионально значимых качеств.

Специфика профессиональной ориентации учащихся 8-9-х классов, по мнению Г.В. Пономаревой, состоит в том, что их дальнейшее обучение организуется с учетом выбранного

ими профиля. В соответствии с концепцией автора программы, профессиональная ориентация учащихся 8-9-х классов обеспечивается комплексом общеобразовательных предметов с углубленным изучением дисциплин спортивно-педагогического цикла. По утверждению автора, это позволяет расширить, закрепить, систематизировать и интегрировать полученные знания, сформированные умения и навыки, являющиеся основой овладения специальностью учителя физической культуры в процессе дальнейшего обучения в среднем специальном или высшем учебном заведении.

*Воспитательная работа осуществляется по направлениям.*

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

*1. Общественно – патриотическое направление.*

1. Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).

2. Проведение спортивных мероприятий посвящённых памятным датам, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами в области физической культуры и спорта. (Согласно годовому плану проведения мероприятий.)

3. Принимать активное участие в мероприятиях города и области. (Кросс Наций, осенних и весенних кроссах.)

### **Методы выявления и отбора одаренных детей:**

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

В спортивной практике выделены следующие критерии отбора, используемые во всех видах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические признаки, биологический возраст);

- уровень физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

- координационные способности и способность к обучаемости сложным физическим упражнениям;

- уровень морально-волевых (психологических) качеств;

- состояние ведущих функциональных систем;

Главной задачей тренера и преподавателя в этот период является определение перспективности легкоатлетов для занятия спринтерским или барьерным бегом, бегом на выносливость, прыжками. Анализ показателей тестов и контрольных упражнений, характеризующих разностороннюю физическую подготовленность, спортивные результаты занимающихся, темпы улучшения их показателей за 2—3 года, динамика морфологических и функциональных свойств по данным врачебно-педагогических исследований, а также интуиция тренера позволяют правильно прогнозировать направление начальной специализации юных легкоатлетов.

На этапе начальной специализации сохраняются некоторые общие тесты, имеющие связь с избранной группой видов легкой атлетики и содержащие уже специфические контрольные упражнения. К окончанию данного этапа точно определяется специализация легкоатлета. Главными критериями для этого становятся спортивные результаты, склонность самого атлета, а также динамика прироста показателей в тестах, контрольных упражнениях, морфологические и функциональные качества спортсмена.

Индивидуальный отбор проводится методом выполнения определенных тестов по избранному виду спорта.

## **Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности**

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;- при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Режим тренировочных занятий строится с учетом начала и окончания учебных занятий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки и имеет следующую продолжительность:

- на этапе начальной подготовки (до 1 г. обучения) — 2 часов;
- на этапе начальной подготовки (свыше 1 г. обучения) — 3 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — до 4 часов.

Распорядок занятий, продолжительность занятий и перерывов между ними устанавливаются расписанием занятий, утверждаемым директором спортивной школы и согласованным с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Начало занятий в учреждении не ранее 08.00 ч, а их окончание — не позднее 21.00 ч.

. К обязанностям обучающихся относятся:

- соблюдение Устава спортивной школы;
- регулярное посещение предусмотренных учебным планом тренировочных занятий,
- осуществление самостоятельно подготовки к занятиям, выполнение заданий, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы, участие в мероприятиях воспитательного характера, предусмотренных планами и программами, прохождение аттестации в установленной спортивной школой форме;
- уважение чести и достоинства других обучающихся и работников спортивной школы;
- бережное отношение к имуществу спортивной школы;
- выполнение требований учреждения по соблюдению правил внутреннего распорядка;
- совершенствование спортивного мастерства;
- выполнение индивидуальных планов подготовки;
- соблюдение гигиенических требований и спортивного режима;
- участие в жизни учреждения, поддержание традиций;

- знание и соблюдение правил техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях, дорожного движения на улицах, поведения на улицах, поведения на воде, противопожарной безопасности;
- забота о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремление к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию.

#### **4 План воспитательной и проф. ориентационной работы.**

В задачи учителя на уроке входит: обеспечить максимальную занятость каждого ученика на протяжении всего времени занятий, дать всем четкие задания, контролировать работу и оказывать помощь, следить за порядком и дисциплиной.

Используются следующие методы организации занятий.

##### **Групповой метод:**

При групповом методе отделениям даются разные задания, и они выполняются всеми сразу (например, прыжки со скакалкой) или поочередно по одному, по два (упражнения на тренажерах и т. п.) самостоятельно. Потом производится смена мест занятий. Учитель обычно находится в том отделении, которое выполняет наиболее сложное задание, требующее помощи и страховки. Работой других.

##### **Индивидуальный метод**

Индивидуальный метод предполагает отдельные задания каждому ученику. Но обычно такие задания дают не всем, а лишь некоторым учащимся, например отстающим в овладении каким-либо видом упражнений или, наоборот, занимающимся в спортивной школе. Учитель обязательно контролирует выполнение заданий. Индивидуальные задания дают и на дом, например разучивание каких-либо упражнений для развития координации движений— со скакалкой, с обручем и т. д.

#### **Профессиональная ориентация обучающихся.**

В системе профильного обучения большую роль играет профессиональная ориентация воспитанников. Правильный выбор профессии выпускниками детско-юношеских спортивных школ предполагает наличие профессиональной пригодности, которую можно определить как соответствие личных интересов, склонностей и способностей школьника требованиям профессии.

В практической работе ДЮСШ по профессиональной ориентации особенно актуальны вопросы: как оказать помощь учащимся в профессиональном самоопределении, как определить их склонности и способности, как грамотно вести профориентационную работу с учащимися. Очевидно, что разнообразная и целенаправленная профориентационная работа способствует формированию устойчивого интереса к вузу и помогает выпускникам школ сделать правильный выбор профессии.

Мотивация при выборе профессии имеет существенное значение. Мотивация представляет собой «сплав» движущих сил поведения в виде потребностей, интересов, влечений, целей, идеалов. Она - стержень личности, к которому «стягиваются» такие ее свойства, как направленность, ценностные ориентации, установки, социальные ожидания, притязания, эмоции, волевые качества и другие социально-психологические характеристики.

Создание устойчивого интереса к профессиям физкультурно-педагогического профиля О.В. Захарова и Г.Д. Бабушкин, например, связывают, в основном, с возрастом 13-15 лет, т.е. с молодежью, обучающейся в 8-9-х классах. Эти ученые наметили перспективный путь решения проблемы профессиональной ориентации учащихся в процессе допрофессиональной подготовки по этапам:

- 1) познавательный этап (4-6-е классы), когда идет накопление знаний о мире профессий;
- 2) пробный этап (7-8-е классы); в этом возрасте школьники «примеривают» себя к выбранной профессии;
- 3) основной этап (9-11-е классы), когда отмечается профессиональное самоопределение, накопление знаний о выбранной профессии и формирование профессионально значимых качеств.

Специфика профессиональной ориентации учащихся 8-9-х классов, по мнению Г.В. Пономаревой, состоит в том, что их дальнейшее обучение организуется с учетом выбранного ими профиля. В соответствии с концепцией автора программы, профессиональная ориентация учащихся 8-9-х классов обеспечивается комплексом общеобразовательных предметов с углубленным изучением дисциплин спортивно-педагогического цикла. По утверждению автора, это позволяет расширить, закрепить, систематизировать и интегрировать полученные знания, сформированные умения и навыки, являющиеся основой овладения специальностью учителя физической культуры в процессе дальнейшего обучения в среднем специальном или высшем учебном заведении.

#### **Воспитательная работа осуществляется по направлениям.**

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

#### **1. Общественно – патриотическое направление.**

1. Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
2. Проведение спортивных мероприятий посвящённых памятным датам, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами в области физической культуры и спорта. (Согласно годовому плану проведения мероприятий.)
3. Принимать активное участие в мероприятиях города и области. (Кросс Наций, осенних и весенних кроссах.)

#### **2. Работа с родителями.**

1. Работа родительских комитетов на отделениях.
2. Родительские собрания по группам.
3. Привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

#### **3. Культурно – просветительское направление.**

1. Экскурсии по городу (музей, кремль), в другие населённые пункты.
2. Посещение театра, кино.
3. Традиционные мероприятия в группе (день рождения)

#### **4. Нравственно- правовое направление.**

1. Беседы о культуре поведения
2. Беседы в рамках программы « Подросток закон».
3. Беседы о профилактике ДТП.
4. Индивидуальная беседа с воспитанниками.
5. Бережное отношение к спортивному инвентарю

Программа включает в себя:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися.
- профессиональную ориентацию обучающихся.
- научную, творческую, исследовательскую работу.
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных. Творческих и иных мероприятий.
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами.
- организацию посещения фильмов на спортивную тему.

### Перечень информационного обеспечения.

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 14.10.2013г.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. -3-е издание- М. «Академия»2004
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М., 1995.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
9. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. Психология: Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 260 с.
12. Система подготовки спортивного резерва. Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. М. ВНИИФК, 1994.
13. Титова Т. Оздоровительные возможности урока физкультуры // Спорт в школе. – 2005 №19. – С 47
14. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА. – 2005 - №2. – с 3
15. Лисицкая Т.С. Аэробика. В 2-х томах. Том 1. Теория и методика. Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева / М., 2015. – 303 с.
16. Бушма, Т. В. Аэробика и шейпинг как современные средства адаптации студентов к физическим нагрузкам / Т. В. Бушма, Е. Г. Зуйкова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2015. – Т. 10 (1). – С. 263–267.
17. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей / Ростов-на-Дону, 2012. – 186 с.
18. Антропова М. В. , Громцева А. К. , Гурова Р. Г. и др. Мир детства. - М. : Педагогика, 2008, 432с.
19. Кудрявцев В. Г. , Кудрявцева Ж. В. Спорт: события и судьбы. - М. : Просвещение, 2008, 367с.
20. Мельникова Т. И., Морозова Л. В., Пилина И. Б. Фитнес в вузе. Часть I. Классическая и силовая аэробика: учеб. пособие/Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова, И. Б. Пилина. — СПб: ИПЦСЗИУ — фил. РАНХиГС, 2015. –
21. Морозова Л. В., Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы / Сборник материалов X Международной научно-практической конференции / Под общ. ред. канд.пед.наук; доц. А. Н. Дитягина. — СПб: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2014.
22. Филиппова И. В. Влияние танцевальных упражнений на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста [Текст] / И. В. Филиппова // Педагогика: традиции и инновации: материалы межд. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.), Т. I. — Челябинск: Два комсомольца, 2011.

#### Ссылки:

<http://www.rusathletics.com>

<http://www.spb-la.ru>

[http://uzathletics.uz/news/news\\_post/novyy-nomer-zhurnala-legkaya-atletika](http://uzathletics.uz/news/news_post/novyy-nomer-zhurnala-legkaya-atletika)

<https://bigenc.ru/sport/text/4427139>

[https://studopedia.ru/11\\_83036\\_teoricheskaya-podgotovka.html](https://studopedia.ru/11_83036_teoricheskaya-podgotovka.html)

<https://base.garant.ru/70608810/07dd198bbf6c473d4bc0ec8a9497e19f/>