

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Зерносовхозская средняя школа имени М.Н. Костина п. Новоселки»  
муниципального образования «Мелекесский район»  
Ульяновской области»**

ПРИНЯТО

заседании Педагогического совета  
МБОУ «Зерносовхозская СШ имени  
М.Н.Костина п.Новоселки»  
протокол №8 от «28»февраля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Зерносовхозская СШ  
имени М.Н.Костина п.Новоселки»



/И.В.Первов/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Фитнес и аэробика»**

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **продвинутый**

Возраст обучающихся: **11-17 лет**

Срок реализации: **1 год**

Объем программы: **144 часа**

Автор-составитель: **Имуллина Ирина Сергеевна**  
педагог дополнительного образования

**Новоселки 2023 г.**

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес и аэробика» (далее - программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся 11-17 лет в системе дополнительного образования.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”,
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

#### ***Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:***

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

#### ***Локальные акты ОО:***

- Устав МБОУ «Зерносовхозская СШ им.М.Н.Костина п.Новоселки»;
- Положение о проектировании ДООП в МБОУ «Зерносовхозская СШ им.М.Н.Костина п.Новоселки»;

- Положение о проведение промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП.

### Направленность программы – **физкультурно-спортивная**

Данная программа **«продвинутого уровня»** сложности. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантировано, обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Дополнительность** программы связана с тем, что на данный предмет отведено незначительное количество времени и не заложен в общеобразовательной программе школы в полном его объеме.

Вместе с тем, программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении.

На занятиях фитнеса особое значение уделяется повышению и достижению более высокого уровня физического развития обучающихся и уделяется большое количество времени на развитие силовых групп мышц: спины, груди, мышц плечевого пояса, рук, живота, ног, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний связанных с гиподинамией.

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

**Актуальность программы** обусловлена рядом обстоятельств:

- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;

- возрастанием интереса детей и молодёжи к спортивным танцам, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся развитием и приобретению красоты, пластики, грации.

**Отличительные особенности** программы заключаются в том, что программа реализуется путем интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и гимнастики, в авторском подборе теоретического и практического материала, в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

**Инновационность** программы заключается во введении в содержание программы раздела «Кроссфит (crossfit)». Кроссфит — система тренировок с высокой интенсивностью и постоянно меняющимися видами нагрузки, базу

которой представляют гимнастические элементы, кардио-тренинг, упражнения из тяжелой атлетики, пауэрлифтинга и бодибилдинга, плиометрики и других видов фитнеса. Crossfit происходит от двух английских слов: cross - пересекаться, скрещивать, форсировать и fit - сокращение от fitness. Получается, что crossfit — это скрещенный интенсивный фитнес.

**Новизна программы.** Современное состояние физического развития подростка характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части подростков отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Данная неблагоприятная ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске таких организационных форм занятий, которые вобрали в себя и интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры и спорта. Одним из интересных направлений поисков является объединение трех образовательных областей фитнес, аэробики, акробатики.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в самореализации личности подростка посредством приобщения к физической культуре и спорту.

1. Адаптация учащихся к современным условиям жизни.
2. Развитие в обществе.
3. Воспитание в условиях жизни.
4. Регулярные занятия физической культурой.
5. Систематические занятия фитнесом (спортом) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов.

*Концептуальной идеей* программы является идея Л. С. Выготского о необходимости создать подростку и молодежи «социальную ситуацию развития, среду общения, поле деятельности, которые невозможно подменить даже самым интересным уроком». Объединение представляет единство познания, физкультуры, спорта, хореографии и общения молодежи.

#### **Адресат программы**

Программа предназначена для физического воспитания и обучения подростков 11-17 лет в системе дополнительного образования. Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные (11-15 лет, 16-17 лет).

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные

способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

*Физиологические особенности:* Продолжается развитие двигательных навыков – силы, гибкости, быстроты, координации и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике. В юношеском возрасте увеличиваются поперечные размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности, достигается гармоничные пропорции. Гармоничное развитие отмечается у 80-90% школьников.

Масса тела в 14 лет изменяется медленно. С 14-15 лет начинается ее бурное увеличение, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца (рис. 1). Вес мышечной массы достигает к 15 годам 32% массы тела, а к 17-18 годам — взрослого уровня (44%).

Постепенное и поэтапное упрочение костей, связочного аппарата и мышечной массы у подростка делает необходимым постоянно следить за формированием его правильной осанки и развитием мышечного корсета, избегать длительного использования асимметричных поз и односторонних упражнений, чрезмерных отягощений. Неправильное соотношение тонуса симметричных мышц приводит к асимметрии плеч и лопаток, сутулости и пр. функциональным нарушениям осанки. В среднем школьном возрасте нарушения осанки встречаются в 20-30% случаев, искривления позвоночника - в 10% случаев. У девочек и девушек осанка является более прямой, чем осанка мальчиков и юношей. В юношеском возрасте в результате созревания опорно-двигательного аппарата и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

**Срок освоения программы** – 1 год.

**Объем программы:** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 144 часа.

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе**

Обучение по программе очное, с применением ресурсов электронного обучения, при необходимости использования дистанционных образовательных технологий.

Данная форма обучения является наиболее эффективной для занятий по данной программе, так как предусматривает непосредственный личный контакт педагога и обучающегося, обязательное посещение занятий, что позволяет изучать материал в максимальном объеме и повысить качество образования.

В случае отмены очных занятий связанных: с введением карантинных мероприятий; с плохими погодными условиями и особыми распоряжениями (Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области или Министерства Просвещения РФ, или Управления Федеральной службы по

надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области), данная программа предусматривает электронное обучение с применением дистанционных технологий.

При дистанционном обучении по программе используются следующие платформы и сервисы: ZOOM, Viber, WhatsApp.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий: видео- и аудио-занятия, беседы, тесты, по изученным темам, дистанционные консультации.

При очном обучении в рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы.

*Основными формами занятия являются:*

- групповые теоретические занятия (в виде лекций);
- групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
- спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи различного масштаба;
- наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ; просмотр и анализ учебных фильмов, и видеоматериалов по спортивной аэробике.

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

Практическая подготовка, часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений;

«Общезначительная подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Акробатика», «Техническая подготовка», «Психологическая подготовка», «Контрольные испытания», «Восстановительные мероприятия», «Участие в соревнованиях».

Система фитнес подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, 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 физической подготовки; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятное для этого.

### **Режим занятий.**

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей.

Продолжительность образовательного процесса:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2х45 минут, перерыв 10 минут (при очном обучении), при дистанционном обучении 2 раза в неделю 2х30 минут, перерыв 10 минут;

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

#### Структура образовательного процесса по программе

Год обучения	Модуль	Количество учебных часов	Число занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (часов)
1	1	64	2	2
	2	80	2	2
Всего:		144		

**Форма сетевого взаимодействия.** С целью повышения эффективности реализации программы в рамках сетевого взаимодействия проводятся соревнования, матчевые встречи, показательные выступления на площадках города Ульяновска.

#### **Цель и задачи программы:**

**Цель:** создание условий для формирования физически развитой личности, умеющей использовать ценности фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- закрепить знания техники безопасности на занятиях;
- закрепить основы режима труда и отдыха, гигиена спортсмена;
- сформировать углубленные знания и общее представление о занятиях фитнесом, значении его в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- обучить навыкам и умениям в спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- совершенствовать функциональную и психологическую подготовку присущую избранному виду спорта;

##### **Воспитательные:**

- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия с помощью различных форм воспитательной деятельности;
- приобщить к режиму дня спортсмена;
- воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
- воспитать волевые качества и выносливость;
- формировать позитивного отношения к здоровому образу жизни;

### ***Развивающие:***

- усилить оздоровительный эффект, достигаемый в ходе активного использования воспитанниками освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес-аэробики в режиме дня, спортивно-оздоровительной деятельности;
- развить физические качества такие как: гибкость, координация, ловкость, быстрота, сила, выносливость;
- способствовать повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

### **Планируемые результаты**

Планируемые результаты обучения по программе «сформулированы исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые учащиеся должны приобрести в процессе обучения на всех годах, с учетом целей и поставленных задач.

#### *Личностные результаты:*

- воспитывать интерес к занятиям спортом;
- укреплять здоровье и содействовать разностороннему физическому развитию;
- воспитывать трудолюбие;
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме;
- способствовать проявлению самостоятельности, активности, ответственности.

#### *Метапредметные результаты:*

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- владеть знаниями приемов релаксации и самодиагностики;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- осваивать способы решения проблем творческого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата;
- развивать наблюдательность, ассоциативное мышление, художественный вкус и творческое воображение.

#### *Предметные результаты:*

- формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- осуществлять закаливание организма;



- формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

В результате освоения данной программы воспитанники должны **уметь:**

- - технически правильно осуществлять двигательные действия;
- - использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- - взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

**Знать и иметь представление:**

- О режиме дня и двигательном режиме;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;
- о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;
- о причинах травматизма на занятиях фитнесом и правилах его предупреждения;
- о правильной осанке и причинах нарушений осанки.
- У учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

## 1.2. Содержание программы

## 1.2.1 Учебный план

## Модуль №1 (64 часа)

№	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			теория	практ.	вид и форма контроля
<b>1.</b>	<b><u>Вводное занятие.</u></b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>1.1.</b>	Техника безопасности. Пожарная безопасность.				устный опрос
<b>2.</b>	<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
<b>2.1.</b>	Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом.		2		устный опрос
<b>2.2</b>	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности гимнаста фитнеса.		2		устный опрос
<b>2.3.</b>	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.		2		тестирование
<b>3.</b>	<b><u>Общая и специальная физическая подготовка гимнаста .</u></b>	<b>16</b>		<b>16</b>	
<b>3.1.</b>	Общезначительная подготовка (ОФП)			8	
<b>3.2.</b>	Специальная физическая подготовка (СФП).			8	
<b>4.</b>	<b><u>Базовая и дополнительная подготовка</u></b>	<b>24</b>		<b>24</b>	
<b>4.1</b>	Степ-аэробика			6	Демонстрация
<b>4.2</b>	Фитбол-аэробика			6	Демонстрация
<b>4.3</b>	Кроссфит			6	Демонстрация
<b>4.4</b>	Акробатическая подготовка			6	Демонстрация
<b>5.</b>	<b><u>Технико - тактическая подготовка</u></b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
<b>5.1</b>	Техническая подготовка.			6	Демонстрация
<b>5.2.</b>	Тактическая подготовка.			6	Демонстрация
<b>6.</b>	<b><u>Восстановительные мероприятия.</u></b>	<b>2</b>		<b>2</b>	устный опрос, наблюдение
<b>8.</b>	<b><u>Зачёты, контрольные нормативы.</u></b>	<b>2</b>		<b>2</b>	контрольные нормативы
	<b>ИТОГО:</b>	<b>64</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	

## Модуль №2 (80 часов)

№	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			теория	практ.	вид и форма контроля
<b>1.</b>	<b><u>Вводное занятие.</u></b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>1.1</b>	Переводные контрольные испытания по программе.				контрольные нормативы устный опрос
<b>2.</b>	<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
<b>2.1.</b>	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.		2		устный опрос
<b>2.2</b>	Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи.		2		устный опрос
<b>2.3.</b>	Методический разбор базовых шагов и связок фитнеса и аэробики Требования к построению комплексов.		2		тестирование
<b>3.</b>	<b><u>Общая и специальная физическая подготовка гимнаста.</u></b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
<b>3.1.</b>	Психологическая подготовка в фитнесе.		2		Устный опрос
<b>3.2</b>	Общезначительная подготовка (ОФП)			4	Демонстрация
<b>3.3</b>	специальная физическая подготовка			6	Демонстрация
<b>4.</b>	<b><u>Базовая и дополнительная подготовка</u></b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
<b>4.1</b>	Степ-аэробика			6	Демонстрация
<b>4.2</b>	Фитбол-аэробика			6	Демонстрация
<b>4.3</b>	Кроссфит			10	Демонстрация
<b>4.4</b>	Акробатическая подготовка			8	Демонстрация
<b>5.</b>	<b><u>Технико - тактическая подготовка</u></b>	<b>14</b>		<b>14</b>	
<b>5.1</b>	Техническая подготовка.			6	Демонстрация
<b>5.2.</b>	Тактическая подготовка.			8	Демонстрация
<b>6.</b>	<b><u>Восстановительные мероприятия.</u></b>	<b>4</b>		<b>4</b>	наблюдение
<b>7.</b>	<b><u>Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях</u></b>	<b>10</b>		<b>10</b>	соревнования
<b>8.</b>	<b><u>Зачёты, контрольные нормативы.</u></b>	<b>2</b>		<b>2</b>	контрольные нормативы
	<b>ИТОГО:</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	

### Содержание учебного плана программы

## **Модуль №1 (64 часа)**

### **1 раздел. Вводное занятие.**

*Тема 1.1. Техника безопасности. Пожарная безопасность*

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

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

### **1 раздел. Теоретическая подготовка.**

*Тема 2.1. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом.*

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

*Контроль.* Устный опрос

*Тема 2.2. Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности гимнаста фитнеса.*

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

*Контроль.* Устный опрос

*Тема 2.3 Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.*

*Теория:* Основы спортивной тренировки. Средства и методы. Психологическая подготовка гимнастов. Воспитание воли, внимания, целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания

*Контроль.* Устный опрос

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

*Тема 3.1 .Общefизическая подготовка*

*Практика.* Строевые упражнения. Упражнения без предмета: для рук, для шеи и туловища, для ног. Упражнения вдвоем. Упражнения с предметами: с набивными мячами, с гантелями. Упражнения на снарядах: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, степ. Упражнения из легкой атлетики. Общefизическая подготовка (ОФП). Бег. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры

*Контроль.* Выполнение упражнений.

*Тема 3.2 Специальная физическая подготовка:*

*Практика.* Специальная физическая подготовка (СФП). Специальные упражнения в развитии ловкости, гибкости, координации по площадке. Группами и тройками во время овладения и совершенствования технички базовых комплексов упражнений и соединений. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Упражнения для развития координации движений.

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

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

*Контроль.* Выполнение упражнений

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

*Тема 4.1. «Степ-аэробика».*

*Практика.* Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.)

*Контроль.* Открытые занятия для родителей и педагогов.

*Тема 4.2 «Фитбол-аэробика».*

*Практика.* Упражнения, используемые в занятиях классической аэробикой. Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации. Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие различных групп мышц. Выполнение комплексов упражнений с фитболами, базовые элементы аэробики и их разновидности, шаги различных танцевальных направлений. Связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации. Подбирать музыкальное сопровождение в соответствии со стилем движений и в целом с композицией. Провести разминку и заключительную часть занятия как самостоятельно, так и с группой;

*Контроль.* Демонстрация.

*Тема 4.3 «Кроссфит».*

Кроссфит — спорт, направленный, как и любой другой фитнес, на наиболее эффективную и качественную проработку тела, однако задачей №1 он ставит создание супер-человека, одинаково хорошо развившего в себе силу, ловкость, выносливость, гибкость, баланс.

*Практика.* Гимнастика. Упражнения этой части тренировки по кроссфиту выполняются при использовании веса собственного тела. Тяжелая атлетика. Кроссфит не обходится без вейтлифтинга (Weight - вес, lift - тянуть). Это спорт, основой которого являются упражнения, использующие свободные веса, по-другому его еще называют тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом. Базой вейтлифтинга являются рывки и толчки с отягощением — штангами, гантелями, гириями и другими похожими снарядами. Тренировки со свободным весом увеличивают.

Выполнять базовые шаги и их модификации; слышать музыку и выполнять движения в такт музыки; выполнять танцевальные движения различных направлений; выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него; выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно; составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях; сосредотачиваться и расслабляться.

*Контроль.* Демонстрация

*Тема 4.4 «Акробатическая подготовка».*

*Практика.* Акробатические элементы.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях акробатикой;
- группы элементов акробатики.

Должны уметь:

- выполнять 16 – 25 акробатических элементов.

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

*Контроль.* Демонстрация

## **5 раздел. Техничко-тактическая подготовка.**

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

*Контроль.* Демонстрация

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

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях фитнесом и аэробикой;

- названия базовых и специфических элементов фитнеса и аэробики.

Должны уметь:

- выполнять базовые комплексы упражнений и шаги с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90, 180, 360 градусов со сложной ассиметричной координацией руками самостоятельно;
- четкое, красивое, артистическое выполнение комплексных танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно;
- умение самостоятельно составлять комплексные и танцевальные связки на основе базовых упражнений и шагов, с использованием сложной ассиметричной координацией рук и ног.

*Контроль.* Демонстрация.

## **6 раздел. Восстановительные мероприятия.**

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

Должен знать:

- значимые морально – нравственные качества (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности);
- систему специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции;
- овладение приемами саморегуляции психических состояний;
- значимость мотивов соревновательной деятельности;
- снятие соревновательного напряжения.

Должны уметь:

- напрягать, расслаблять мышцы;
- управлять выражением лица;
- владеть джой принципом;
- развитие психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие волевых качеств.

*Контроль.* Устный опрос по разделу, наблюдение

## **7 раздел. Зачеты, контрольные нормативы.**

*Практика.* Нормативы оценок по видам подготовки.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

Оценка морфотипических внешних данных. Оценка теоретических знаний. Оценка физической подготовленности. Оценка участия в соревнованиях.

Должны знать:

- правила техники безопасности;
- о достижениях российских спортсменов в области фитнеса и аэробики;
- задачи, тенденции и перспективы развития фитнеса и аэробики;
- роль СФП в подготовке спортсмена;
- виды выносливости и методы развития выносливости, силы.
- комплекс специальных упражнений для развития прыгучести;
- о круговой тренировке;

- способы создания новых элементов комбинаций;
- о постановке спортивного упражнения.

## **Модуль №2 (80 часов)**

### **1 раздел. Вводное занятие.**

*Тема 1.1. Техника безопасности. Переводные контрольные испытания*

*Теория.* Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Переводные испытания. Выполнение базовых комплексов

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела. Контрольные испытания

### **2 раздел. Теоретическая подготовка.**

*Тема 2.1. Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.*

*Теория.* Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.

*Контроль.* Устный опрос

*Тема 2.2. Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи.*

Травмы при изучении на занятиях малой акробатики, переходящие в падения и выполнения элементов сложности на полу и в воздухе при прыжках, при приземлениях с определенной высоты на руки и на ноги. Травм верхних нижних конечностей, пальцев, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Применение специальных бинтов для сохранения кисти, голеностопов, колен.

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

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

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

*Контроль.* Устный опрос

*Тема 2.3 Методический разбор базовых шагов и связок фитнеса. Требования к построению комплексов.*

*Теория:* Физиологические основы спортивной тренировки. Базовые шаги и связки элементов, их применение. Правильности выполнения приёмов на скорость, выполнения приёмов с правильной амплитудой, о правильности выполнения заданий в парах.

*Контроль:* Устный опрос

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



### *Тема 3.1. Психологическая подготовка в фитнесе.*

*Теория:* Подготовка спортсмена к выступлениям. Управление эмоциональным состоянием. Самовоспитание. Приемы самовоспитания воли. Специальная психологическая подготовка.

### *Тема 3.2 .Общезфизическая подготовка*

*Практика.* Строевые упражнения. Упражнения без предмета: для рук, для шеи и туловища, для ног. Упражнения вдвоем. Упражнения с предметами: с набивными мячами, с гантелями. Упражнения на снарядах: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, степ. Упражнения из легкой атлетики. *Общезфизическая подготовка (ОФП).* Бег. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры

*Контроль.* Выполнение упражнений.

### *Тема 3.3 Специальная физическая подготовка:*

*Практика.* Специальная физическая подготовка (СФП). Специальные упражнения в развитии ловкости, гибкости, координации по площадке. Группами и тройками во время овладения и совершенствования технически базовых комплексов упражнений и соединений. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Упражнения для развития координации движений.

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

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

*Контроль.* Выполнение упражнений

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

### *Тема 4.1.«Степ-аэробика».*

*Практика.* Совершенствовать основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.)

*Контроль.* Демонстрация. Открытые занятия для родителей и педагогов.

### *Тема 4.2 «Фитбол-аэробика».*

*Практика.* Упражнения, используемые в занятиях классической аэробикой. Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации. Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие различных групп мышц. Выполнение комплексов упражнений с фитболами, базовые элементы аэробики и их разновидности, шаги различных танцевальных направлений.

Связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации. Подбирать музыкальное сопровождение в соответствии со стилем движений и в целом с композицией. Провести разминку и заключительную часть занятия как самостоятельно, так и с группой;

*Контроль.* Демонстрация.

#### *Тема 4.3 «Кроссфит».*

Кроссфит — спорт, направленный, как и любой другой фитнес, на наиболее эффективную и качественную проработку тела, однако задачей №1 он ставит создание супер-человека, одинаково хорошо развившего в себе силу, ловкость, выносливость, гибкость, баланс.

*Практика.* Гимнастика. Упражнения этой части тренировки по кроссфиту выполняются при использовании веса собственного тела. Тяжелая атлетика. Кроссфит не обходится без вейтлифтинга (Weight - вес, lift - тянуть). Это спорт, основой которого являются упражнения, использующие свободные веса, по-другому его еще называют тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом. Базой вейтлифтинга являются рывки и толчки с отягощением — штангами, гантелями, гирями и другими похожими снарядами. Тренировки со свободным весом увеличивают.

Выполнять базовые шаги и их модификации; слышать музыку и выполнять движения в такт музыки; выполнять танцевальные движения различных направлений; выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него; выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно; составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях; сосредотачиваться и расслабляться.

*Контроль.* Демонстрация

#### *Тема 4.4 «Акробатическая подготовка».*

*Практика.* Акробатические элементы.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях акробатикой;
- группы элементов акробатики.

Должны уметь:

- выполнять 16 – 25 акробатических элементов.

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

*Контроль.* Демонстрация

### **5 раздел. Техничко-тактическая подготовка.**

*Тема 5.1 Техническая подготовка.* Совершенствование упражнений по площадке: по диагоналям, разнообразные передвижения, упражнения с утяжелителями, в парах, в тройках, в группах и со всеми вместе. Манеры преподнести танцевальную комбинацию, комплекс. Смена темпа и ритма во

время комбинации, всего аэробного и силового упражнения. Движение связок во всех трех плоскостях. Совершенствование действий при помощи всех базовых упражнений.

*Контроль.* Демонстрация

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

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях фитнесом и аэробикой;
- названия базовых и специфических элементов фитнеса и аэробики.

Должны уметь:

- выполнять базовые комплексы упражнений и шаги с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90, 180, 360 градусов со сложной ассиметричной координацией руками самостоятельно;
- четкое, красивое, артистическое выполнение комплексных танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно;
- умение самостоятельно составлять комплексные и танцевальные связки на основе базовых упражнений и шагов, с использованием сложной ассиметричной координацией рук и ног.

*Контроль.* Демонстрация.

## **6 раздел. Восстановительные мероприятия.**

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

Должны уметь:

- напрягать, расслаблять мышцы;
- управлять выражением лица;
- владеть джой принципом;
- развитие психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие волевых качеств.

*Контроль.* Устный опрос по разделу, наблюдение

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

*Практика.* Оценка участия в соревнованиях.

*Контроль.* Участие в соревнованиях.

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

*Практика.* Нормативы оценок по видам подготовки.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

- выполнить физические упражнения: отжимание 36 – 45 и более раз; пресс за 30секунд – 25 – 27 и более раз; наклон в положении сидя – 18 –

20 и более см; прыжок в длину с места 146 – 160 и более см; упор углом – 21 – 25 и более секунд; шпагат на две ноги; челночный бег с препятствием;

- четкое, красивое, артистическое выполнение комплексных танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно;
- выполнить 20 акробатических элементов стоимостью 0.1 – 0.7;
- видеть ошибку в исполнении упражнения, и умение её исправить;
- проявлять морально-волевые качества, участвовать в городских и областных соревнованиях, демонстрируя повышенный уровень подготовки.

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный план.

Место проведения: \_\_\_\_\_

Количество учебных недель - 16

Время проведения занятий \_\_\_\_\_

Изменения расписания занятий \_\_\_\_\_

Для групп 8-12 лет

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1	Техника безопасности. Пожарная безопасность	2	Теория	Опрос			
2	Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом.	2	Теория	Опрос			
3	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности гимнаста фитнеса.	2	Теория	Опрос			
4	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.	2	Теория	Опрос			
5	Общезначительная подготовка	2	Практика	Выполн. упр			
6	Общезначительная подготовка	2	Практика	Выполн. упр			
7	Общезначительная подготовка	2	Практика	Выполн. упр			
8	Общезначительная подготовка	2	Практика	Выполн. упр			
9	Специальная физическая подготовка	2	Практика	Выполн. упр			
10	Специальная физическая подготовка	2	Практика	Выполн. упр			
11	Специальная физическая подготовка	2	Практика	Выполн. упр			
12	Специальная физическая	2	Практика	Выполн. упр			

	подготовка						
13	Степ-аэробика	2	Практика	Демонстрация			
14	Степ-аэробика	2	Практика	Демонстрация			
15	Степ-аэробика	2	Практика	Демонстрация			
16	Фитбол-аэробика	2	Практика	Демонстрация			
17	Фитбол-аэробика	2	Практика	Демонстрация			
18	Фитбол-аэробика	2	Практика	Демонстрация			
19	Кроссфит	2	Практика	Демонстрация			
20	Кроссфит	2	Практика	Демонстрация			
21	Кроссфит	2	Практика	Демонстрация			
22	Акробатическая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
23	Акробатическая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
24	Акробатическая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
25	Техническая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
26	Техническая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
27	Техническая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
28	Тактическая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
29	Тактическая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
30	Тактическая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
31	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение			
32	Зачеты, контрольные нормативы	2	Практика	Контрольные нормативы			

## Модуль №2 (80 часов)

Место проведения: \_\_\_\_\_

Количество учебных недель - 20

Время проведения занятий \_\_\_\_\_

Изменения расписания занятий \_\_\_\_\_

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения
-------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------------------------	---------------------------------	-------------------

							даты
1	Вводное занятие. Переводные контрольные нормативы по программе.	2	Теория	Опрос			
2	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах	2	Теория	Опрос			
3	Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи.	2	Теория	Опрос			
4	Методический разбор базовых шагов и связок фитнеса и аэробики Требования к построению комплексов.	2	Теория	Опрос			
5	Психологическая подготовка в фитнесе	2	Теория	Опрос			
6	Общая физическая подготовка	2	Практика	Выполнение упражнений			
7	Общая физическая подготовка	2	Практика	Выполнение упражнений			
8	Специальная физическая подготовка	2	Практика	Выполнение упражнений			
9	Специальная физическая подготовка	2	Практика	Выполнение упражнений			
10	Специальная физическая подготовка	2	Практика	Выполнение упражнений			
11	Степ-аэробика	2	Практика	Демонстраци я			
12	Степ-аэробика	2	Практика	Демонстраци я			
13	Степ-аэробика	2	Практика	Демонстраци я			
14	Фитбол-аэробика	2	Практика	Демонстраци я			
15	Фитбол-аэробика	2	Практика	Демонстраци я			
16	Фитбол-аэробика	2	Практика	Демонстраци я			
17	Кроссфит	2	Практика	Демонстраци я			
18	Кроссфит	2	Практика	Демонстраци я			
19	Кроссфит	2	Практика	Демонстраци я			
20	Кроссфит	2	Практика	Демонстраци я			
21	Кроссфит	2	Практика	Демонстраци я			
22	Акробатическая подготовка	2	Практика	Демонстраци я			
23	Акробатическая подготовка	2	Практика	Демонстраци я			
24	Акробатическая подготовка	2	Практика	Демонстраци я			
25	Акробатическая подготовка	2	Практика	Демонстраци я			

26	Техническая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
27	Техническая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
28	Техническая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
29	Тактическая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
30	Тактическая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
31	Тактическая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
32	Тактическая подготовка	2	Практика	Демонстрация			
33	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение			
34	Восстановительные мероприятия	2	Практика	Наблюдение			
35	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	Практика	Соревнования			
36	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	Практика	Соревнования			
37	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	Практика	Соревнования			
38	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	Практика	Соревнования			
39	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	Практика	Соревнования			
40	Зачеты, контрольные нормативы	2	Практика	Контрольные нормативы			

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое оснащение программы:

- Специализированный спортивный зал (с пропускной способностью не менее 15-20 человек) оборудованный зал, площадь зала – 80,5 кв.м, раздевалка – 15,3 кв.м;

- гимнастические маты 2 шт.;
- скакалки 20 шт., резины 8 шт.;
- Мостик гимнастический подпружиненный 4 шт;
- Степ-платформа 20 шт;
- Мяч гимнастический 10 шт;
- Гимнастическая палка (бодибар) 20 шт;
- Кольцо для пилатеса 20 шт;
- Гантель разборная 20 шт;
- Мяч гимнастический 10 шт;
- Медицинский набивной мяч 20 шт;
- Ролик для пресса 20 шт;
- Коврик для фитнеса 20 шт;
- Тренажер навесной для стены 2 шт;

- тренажеры 7 шт.;
  - Гимнастические скамейки 2 шт.;
- напольное покрытие татами «Будо-мат»- 50 шт.;
  - гантели виниловые 0,5 кг - 20 шт.
  - гантели виниловые 1 кг - 20 шт.
  - гантели виниловые 1,5 кг - 20 шт.
  - гимнастическая палка, длина 120 мм - 20 шт.
  - координационная тренировочная лестница - 2 шт.
  - коврик ортопедический массажный - 2 шт.
  - медицинский набивной мяч, 1 кг - 10 шт.
  - медицинский набивной мяч, 2 кг - 10 шт.
  - мяч гимнастический «Anti-Burst», 55 см - 10 шт.
  - мяч для фитнеса «Фитбол с рожками» - 10 шт.
  - мяч для фитнеса «Фитбол», 75 см - 20 шт.
  - мяч массажный Star Fit GB-601, 7 см - 20 шт.
  - скакалка гимнастическая, длина 3 м - 10 шт.
  - стенка шведская цветная из массива сосны с боковиной 90x35 см - 4 шт.

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

### **Кадровое обеспечение программы.**

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

## **2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.**

### **Диагностика достижений учащихся по программе.**

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

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

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



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

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

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

- уровень и динамика спортивно-технических показателей физических качеств и на соревнованиях в течение года;
- степень соответствия модельным характеристикам по сложности соревновательной программы, специальной физической подготовленности, хореографической подготовленности, морфологическим показателям;
- выразительность, индивидуальность исполнения, презентация;
- высокий уровень специальной работоспособности; устойчивость к стрессовым ситуациям;
- выполнение нормативов и требований спортивных разрядов.

#### **Диагностика образовательной программы**

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

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

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

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

#### **Формы проведения занятий:**

- классическая аэробика;
- упражнения на координацию, степ-аэробика;
- упражнения с элементами стретчинга. фитбол;
- Упражнения с инвентарем, кроссфит;
- упражнения акробатики;

#### **Критерии оценки двигательных навыков учащихся**

Практическая подготовка по ОФП и СФП + базовые шаги.

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

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

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

### **Таблица контрольных нормативов ОФП**

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

**Таблица контрольных нормативов СФП**

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

*Формы отслеживания образовательных результатов и фиксации образовательных результатов:*

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

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*

- выступление на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов;

- грамоты, дипломы, протоколы соревнований;
- протоколы результативности по физической и технической подготовке;
- итоги анкетирования и тестирования;
- отзывы на открытые занятия;
- сценарии праздников и показательных выступлений;
- фотоотчеты;

### Оценочные материалы.

(1 модуль, 2 модуль)

№	Название раздела, тема	вид и форма контроля	фонды оценочных средств
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>		
<b>1.1</b>	Требования данного вида спорта, определенная деятельность аэробики.	контрольные нормативы	приложение № 4
<b>1.2</b>	Техника безопасности. Пожарная безопасность.	устный опрос	приложение № 1,2
<b>2.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>		
<b>2.1.</b>	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.	устный опрос	приложение № 12
<b>2.2</b>	Гигиенические основы режима труда и отдыха гимнаста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом.	устный опрос	приложение №11
<b>2.3.</b>	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности гимнаста фитнеса.	тестирование	приложение № 6 2.ссылка: Физическая культура Контроль и самоконтроль. <a href="http://oltest.ru">oltest.ru</a> ТестыФизкультура и спортФизическая культура
<b>2.4.</b>	Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи.	устный опрос	1.приложение № 7,12
<b>2.5.</b>	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.	устный опрос	приложение № 8
<b>2.6</b>	Методический разбор базовых шагов и связок фитнеса и аэробики Требования к построению комплексов.	устный опрос	«Правила » Всероссийская федерация спортивной... <a href="http://спортивнаяаэробика.рф/about-sport...54-pravila.html">спортивнаяаэробика.рф/about-sport...54-pravila.html</a>
<b>3.</b>	<b><u>Общая и специальная физическая подготовка гимнаста аэробики.</u></b>		
<b>3.1.</b>	Психологическая подготовка гимнастов.	устный опрос	1.приложение № 10 2.Психологические и эмоциональные состояния... <a href="#">csp</a>

			<a href="http://athletics.ru/images/doc/metod/psyho/metod-...">athletics.ru&gt;images/doc/metod/psyho/metod-...</a>
<b>3.2.</b>	Физическая подготовка юных спортсменов: - общефизическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка (СФП).	контрольные норматив	1. приложение № 4, 2. ссылка: ГТО   Нормативы ГТО   ВФСК ГТО gto.ru>norms
<b>4.</b>	<b><u>Базовая и дополнительная подготовка</u></b>	контрольные норматив; устный опрос	1. Коллекция «открытые уроки» Яндекс.Коллекции>komrad-lazurin200013>открытые уроки 2. <a href="http://sportwiki.to/Фитбол">http://sportwiki.to/Фитбол</a> 3. <a href="https://tigerclub.moscow/chto-takoe-stretching/">https://tigerclub.moscow/chto-takoe-stretching/</a> 4. Уроки россии по акробатике — 3 тыс. видео Яндекс.Видео>уроки россии по акробатике
<b>4.1</b>	- Степ-аэробика;		
<b>4.2</b>	- Фитбол-аэробика;		
<b>4.3</b>	- Кроссфит;		
<b>4.4</b>	- Акробатическая подготовка;		
<b>5.</b>	<b>Технико- тактическая подготовка</b>		
<b>5.1.</b>	Периодизация подготовки гимнаста.	устный опрос	1. Фитнес - аэробике samarasport18.ru>Образование>paper.pdf 2. Физическая подготовка гимнасток в спортивной... dslib.net>fiz-vospitanie/fizicheskaja-podgotovka-...
<b>5.2.</b>	Техническая подготовка.	контрольные норматив	1. приложение № 4 2. ПРОГРАММА dussh4.68edu.ru>pdf/prog_aerobika.pdf
<b>5.3.</b>	Тактическая подготовка.	контрольные норматив	1. приложение № 4 2. ПРОГРАММА dussh4.68edu.ru>pdf/prog_aerobika.pdf
<b>6.</b>	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	устный опрос	1. приложение № 11
<b>7.</b>	<b>Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях</b>	соревнования	выписка из протокола соревнований
<b>8.</b>	<b>Зачёты, контрольные нормативы.</b>	контрольные нормативы	1. приложение № 4 2. ссылка: ГТО   Нормативы ГТО   ВФСК ГТО gto.ru>norms

## 2.4 Методические материалы.

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

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

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

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

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

*Педагогическими технологиями* в данной программе являются: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающая технология, фитнес, кроссфита, степ-аэробики и фитбол.

*Алгоритм учебного занятия:* схема построения учебных занятий одинакова на всех годах обучения: подготовительная, основная и заключительная часть. Различно содержание и время, отведенное на каждое из частей. Например, на основную часть на первом году отводится – 40 минут, а на втором третьем и четвертом – 60 минут. Основная часть занятия содержит в себе начальную подготовку и разучивание элементов фитнеса и его разделов и аэробики, больше времени отводится изучению техники и тактики фитнеса и аэробики.

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

***Формы организации учебного занятия*** зависят от поставленных задач.

Программой предусматриваются следующие виды занятий:

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

## Тестирование по фитнесу и аэробике.

1. **Что такое фитнес и аэробика?** *(вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).* - это...
  - А) аэробика
  - Б) черлидинг
  - В) акробатика
2. **Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)) – это..**
  - А) аэробика
  - Б) черлидинг
  - В) акробатика
3. **Комплекс упражнений для растяжки мышц – это...**
  - А) стретчинг
  - Б) черлидинг
  - В) танец
4. **Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?**
  - А) Американцем К.Купером
  - Б) Германцем В. Штраузером
  - В) Бельгийцем П. Отле
5. **Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это..**
  - А) марши
  - Б) станты
  - В) базовые шаги
6. **Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед.**
  - А) Cross
  - Б) Slide
  - В) Twist Jump
7. **Направление аэробики, в котором используется степ-платформа**
  - А) фитнес-аэробика
  - Б) аква-аэробика
  - В) степ-аэробика
8. **Поперечный и продольный, это виды...**
  - А) прыжков
  - Б) шпагатов
  - В) шагов
9. **Вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой – это...**
  - А) переворот в сторону (колесо)
  - Б) станты
  - В) рондат
10. **Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек – это..**
  - А) база
  - Б) пирамида
  - В) стант



## Список литературы

### Для педагога:

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

### Для учащихся:

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

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

- <https://www.youtube.com/watch?v=4GyKfkSReLo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QlydLXve2Is>
- [https://www.youtube.com/watch?v=E5i4rDc\\_GA8](https://www.youtube.com/watch?v=E5i4rDc_GA8)
- <https://www.youtube.com/watch?v=7TvReZrFTF8>
- <http://sportwiki.to/Фитбол>
- <https://tigerclub.moscow/что-такое-stretching/>
- Физическая культура – Контроль и самоконтроль...  
[oltest.ru/Тесты/Физкультура и спорт/Физическая культура.:](http://oltest.ru/Тесты/Физкультура_и_спорт/Физическая_культура.)



## **Вводный инструктаж по охране труда и мерам безопасности для обучающихся**

### **1. Общие требования безопасности**

#### ***Обучающийся должен:***

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

#### ***Обучающимся нельзя:***

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

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

#### ***Обучающийся должен:***

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

### **3. Требования безопасности во время занятий**

#### ***Обучающийся должен:***

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

### **Учащимся нельзя:**

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

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

#### **Обучающийся должен:**

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

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

#### **Обучающийся должен:**

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

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

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

- Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.
- Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

## Приложение № 2

### **ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

#### *1. Общие положения*

Инструкция является обязательной для изучения и выполнения всеми работниками центра и посетителями. Требования настоящей Инструкции распространяются на все здание центра. Все работники при приеме на работу должны пройти инструктажи по вопросам противопожарной защиты.

#### *2. Требования пожарной безопасности*

##### *2.1. Содержание территории.*

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

##### *2.2. Содержание помещений центра.*

- Для всех помещения административного, учебного и складского назначения необходимо определять категорию взрывопожарной и пожарной опасности по ОНТП 24-86 и класс зон по Правилам устройства электроустановок (ПУЭ). На входных дверях указанных помещений необходимо вывешивать табличку с определением категории взрывопожарной и пожарной опасности и класса зоны.
- Все помещения центра должны своевременно очищаться от горючего мусора и постоянно содержаться в чистоте.
- Размещение в помещениях мебели и оборудования следует осуществлять таким образом, чтобы обеспечивался свободный эвакуационный проход к дверям выхода из помещения.

- Напротив дверного проема должен оставаться проход шириной равный проему дверей, но не менее 1 м.
- Эвакуационные пути (проходы, коридоры, вестибюли, лестничные марши и т.п.) и выходы должны постоянно содержаться свободными, ничем не загромождаться.
- Запрещается хранить, в том числе временно, инвентарь и различные материалы в тамбурах выходов, в шкафах (нишах) для инженерных коммуникаций, закрывать на замки и другие запоры, которые трудно открываются изнутри, наружные эвакуационные двери в случае нахождения в здании людей.
- В случае необходимости установки на окна помещений, где находятся люди, решеток последние должны раскрываться, раздвигаться или сниматься. Во время пребывания в этих помещениях людей решетки должны быть открыты (сняты). Устанавливать глухие (несъемные) решетки разрешается в кабинетах и складах.
- Во время организации и проведения мероприятий с массовым пребыванием людей необходимо выполнять следующие требования:

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

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

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

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

- Пожарные краны, имеющиеся в здании, должны быть укомплектованы пожарными рукавами и стволами одинакового диаметра, содержаться исправными и доступными для пользования. Не реже одного раза в шесть месяцев они должны проверяться на работоспособность службой, которая осуществляет их техническое обслуживание.
- Пожарные рукава необходимо содержать сухими, присоединенными к крану и стволу. Использование пожарных рукавов для хозяйственных и других нужд, не связанных с пожаротушением, не допускается.
- Пожарные шкафы для размещения кранов следует пломбировать и они должны иметь отверстия для проветривания.

- На дверцах пожарных шкафов на наружной стороне необходимо после буквенного индекса «ПК» указать порядковый номер крана и номер телефона вызова пожарной охраны. Обустраивая шкафы, следует учитывать возможность размещения в них огнетушителей. При размещении в пожарных шкафах огнетушителей, на наружной стороне нанести знак безопасности.
- Здание и помещения центра должны быть обеспечены необходимым количеством огнетушителей согласно нормам. Их следует устанавливать в легкодоступных и заметных местах (коридорах, возле входов или выходов из помещений) таким образом, чтобы они не препятствовали эвакуации.
- Все работники школы должны уметь пользоваться огнетушителями и внутренними пожарными кранами.
- Электрощитовые, венткамеры и прочие технические помещения запрещается использовать не по назначению (для хранения мебели, оборудования, других посторонних предметов). Двери, ведущие в эти помещения, следует держать закрытыми. На этих дверях должно быть указано место нахождения ключей.

### *2.3 Действия при пожаре*

- В случае обнаружения пожара (признака горения) каждый работник центра обязан:
  - немедленно сообщить об этом по телефону 01 или по соответствующему номеру местной связи в пожарную охрану, при этом необходимо назвать адрес объекта, указать количество этажей здания, место пожара, обстановку на пожаре, наличие людей, а также свою фамилию;
  - принять (по возможности) меры по эвакуации людей из опасной зоны, тушению (локализации) пожара и сохранению материальных ценностей;
  - сообщить о пожаре директору;
  - при необходимости сообщить о пожаре в другие аварийные службы (медицинскую, водопроводную, газоспасательную и др.).
- Директор центра или другое должностное лицо по прибытии на место пожара должен:
  - проверить вызвана ли пожарная охрана (продублировать сообщение);
  - в случае угрозы жизни людей, немедленно организовать их спасение (эвакуацию), используя для этого имеющиеся силы и средства;
  - удалить за границы опасной зоны всех работающих, не принимающих участия в ликвидации пожара;
  - приостановить работы в центре, кроме работ, связанных с мерами по ликвидации пожара;
  - отключить, в случае необходимости, электроэнергию и осуществить другие меры, способствующие предупреждению развития пожара и задымления помещения;
  - проверить включение системы оповещения людей о пожаре и установок пожаротушения;
  - организовать встречу прибывших пожарных подразделений, оказать им помощь в выборе наикратчайшего пути для подъезда к очагу пожара и в

установке на водоисточник;

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

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

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

### Приложение № 3

#### **Правила оказания первой доврачебной помощи при характерных травмах и повреждениях**

##### **Ушибы, растяжения**

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

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

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

##### **Переломы, вывихи**

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

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

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

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

### **Ранения**

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

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

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

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

Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками.

Рану смазывают йодом по краям и накрывают стерильным материалом.

### **Утопление**

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

### **Отморожение**

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

При оказании помощи необходимо внести пострадавшего в теплое помещение; водкой или разведенным спиртом необходимо растереть побелевшие места до появления чувствительности кожи, а затем наложить

повязку с вазелином. Пострадавшего нужно напоить горячим чаем. Если кожа в месте отморожения отекла и приняла красно-синюшный оттенок, растирать ее нельзя. Необходимо протереть теми же растворами и наложить сухую стерильную повязку.

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

### **Солнечный и тепловой удар**

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

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

### **Искусственное дыхание**

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

### ***Непрямой массаж сердца***

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

Приложение № 5

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



## спортсменов».

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

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

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

### ТЕСТИРОВАНИЕ , ГИГИЕНА В СПОРТЕ...

1. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?
  - а) тонизирующее действие;
  - б) стимулирует функции нервной системы;
  - в) улучшает сон;
  - г) повышает потоотделение и обмен веществ;
  - д) расслабляет организм.
2. Какие методы используются для обеззараживания воды на водопроводах:
  - а) фильтрация; б) токи высокой частоты; в) хлорирование;
  - г) серебрение воды; д) озонирование; е) отстаивание.
3. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей?
  - а) это приводит к физическому утомлению;
  - б) это приводит к гиподинамии;
  - в) это приводит к увеличению массы тела человека.
4. Почему при подборе обуви предпочтение следует отдавать обуви на небольшом каблуке:
  - а) в обуви на небольшом каблуке распределение нагрузки происходит по всей поверхности стопы;
  - б) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;
  - в) у высокого каблука меньше площадь опоры, что может привести к травме.
5. Лучшим материалом для изготовления одежды является:
  - а) хлопчатобумажные ткани; б) искусственные материалы;
  - в) полимерные волокна; г) шерстяные ткани;
  - д) прорезиненные ткани.

6. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:
- а) физическая культура; б) закаливание; в) личная гигиена.
7. Регулярное закаливание способствует:
- а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;
  - б) укреплению силы воли;
  - в) повышению аппетита;
  - г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;
  - д) замедлению процесса старения;
  - е) отвыканию от вредных привычек;
  - ж) продлевает сроки активной жизни на 20-25%.
8. Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:
- а) утром; б) до полудня; в) после полудня; г) вечером.
9. Купание в открытых водоемах – очень эффективное средство закаливания, т.к. одновременно на организм действуют:
- а) солнце; б) воздух; в) атмосферное давление; г) вода.
- Найдите ошибку.
10. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:
- а) рациональное питание;
  - б) психопрофилактика;
  - в) сауна;
  - г) физические средства;
  - д) мышечная релаксация;
  - е) полноценная разминка.
11. В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы, на одного человека должно приходиться не менее:
- а) 2 м<sup>2</sup>;
  - б) 3 м<sup>2</sup>;
  - в) 4 м<sup>2</sup>;
  - г) 5 м<sup>2</sup>.
12. Все лица, пользующиеся бассейном, должны иметь:
- а) медицинскую справку;
  - б) резиновую шапочку;
  - в) ласты;
  - г) дыхательную трубку;
  - д) купальный костюм;
  - е) шлёпанцы;
  - ж) спасательный жилет.
13. Верно ли утверждение: температуру в сауне измеряют ртутным термометром?
- а) да; б) нет.
14. Гигиена – это наука:
- а) о закономерностях взаимоотношений человека и окружающей среды;
  - б) о профилактике болезней;

в) о закономерностях влияния окружающей среды на индивидуальное и общественное

здоровье и условиях его сохранения.

15. Здоровье человека – это...

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

б) состояние благополучия и отсутствие дефектов;

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

16. Основоположник гигиены как науки:

а) А.П. Доброславин;

б) Н.А. Семашко;

в) А.Н. Сысин.

17. В формировании уровня здоровья образу жизни принадлежит:

а) 18-20 %;

б) 47-50 %;

в) 8-10%.

18. Инфекционные заболевания, передающиеся водным путём:

а) холера;

б) туберкулёз;

в) ботулизм.

19. Различают влажность:

а) относительную;

б) точную;

в) минимальную.

20. Методы обеззараживания воды:

а) умягчение;

б) обезжелезивание;

в) хлорирование.

21. Значение углеводов в питании:

а) источник энергии;

б) источник провитамина С;

в) источник фосфатидов и полиненасыщенных жирных кислот.

22. Полное истощение запасов витаминов в организме:

а) авитаминоз;

б) гиповитаминоз.

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

а) основной группе;

б) подготовительной группе;

в) специальной группе.

24. Закаливание – это...

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

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

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

25. Личная гигиена – это...

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

б) наука о профилактике болезней;

в) раздел гигиенической науки о сохранении общественного здоровья.

26. Принципы закаливания:

а) систематичность;

б) массовость;

в) тренированность;

г) систематичность.

27. Для ухода за зубами используют:

а) зубные нити;

б) зубные пасты;

в) дезодоранты;

г) отбеливатели.

28. Укажите последовательность проведения общего гигиенического массажа:

а) спина;

б) воротниковая зона;

в) грудь;

г) живот;

д) нижние конечности;

е) руки.

29. Психогигиена – это отрасль гигиены:

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

б) о лечении нервно-психических болезней;

в) о психике человека.

30. Одежда должна:

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

в) быть тёплой; г) соответствовать полу.

Ключ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

в а, б, д, е б в а а б а а в

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

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

#### Тест по теме: «Закаливание»

1 . Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к

изменениям природных условий, это:

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

2. Регулярное закаливание способствует:

- а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;
- б) укреплению силы воли; в) повышению аппетита;
- г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;
- д) замедлению процесса старения;
- е) отвыканию от вредных привычек;
- ж) продлению срока активной жизни на 20-25%.

3. Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:

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

4. При приеме солнечной ванны время солнечного облучения при хорошей переносимости увеличивается на:

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

5. В каком порядке необходимо проводить закаливание носа глотки?

- а) полосканием горла прохладной, а затем холодной водой;
- б) полосканием горла теплой, а затем холодной водой;
- в) полосканием горла холодной водой в течении 5 минут.

6. Как правильно закаливать стопы ног? Как правило, эта проце дура производится обливанием нижней трети голени и стопы. Дальнейший порядок

обливания стопы определите сами:

- а) обливание производится в течении: 15-20 сек.; 20-25сек.; 25-30 сек;
- б) начальная температура воды должна быть: 25-27°C; 27-28°C; 28-30°C;
- в) через каждые 10 дней температуру воды снижают на: 1-2°C; 2-3°C; 3-4°C; 4-5°C;
- г) конечная температура воды должна быть не ниже: 5°C; 7°C; 10°C, 12°C.

7. Обтирание производится махровой рукавицей или махровым полотенцем смоченным в воде. Определите последователь ность обтирания:

- а) спина; б) грудь; в) живот;
- г) ноги; д) руки.

8. При закаливании водой под душем им можно пользоваться в любое время года при температуре не менее:

- а) 15-18°C; б) 18-20°C; в) 20-22°C.

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

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

Найдите допущенную ошибку.

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

- а) температура воды должна быть не менее: 15°C; 20°C; 23°C;
- б) температура воздуха должна быть не менее: 22-23°C; 23-24°C; 24-25°C.

### **Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает**

- 1) углублённое медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха;

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

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

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

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

#### Программа углублённого медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

**«Оказание первой помощи при травмах»**

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

- а) провести разминку;
- б) использовать тренажерные устройства;
- в) соблюдать дисциплину;
- г) надеть спортивную форму.

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

**Занимающиеся:**

- а) переоценивают свои возможности;
- б) следуют указаниям преподавателя;
- в) владеют навыками выполнения движений;
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

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

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

- а) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;
- б) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;
- г) холод на место ушиба, тугая повязка, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

**5. Первая помощь при потертостях:**

- а) промыть перекисью водорода и наложить стерильную повязку;
- б) наложить тугую повязку, приложить холод;
- в) обработать зеленкой, приложить холод;
- г) наложить стерильную повязку.

**6. Первая помощь при ссадинах:**

- а) промыть перекисью водорода и наложить стерильную повязку;
- б) промыть водой, обработать перекисью водорода, обработать зеленкой, наложить стерильную повязку;
- в) обработать зеленкой, наложить тугую повязку, приложить холод;
- г) накладывают тугую повязку, применяют холод, создают покой;

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

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

**8. Первая помощь при кровотечениях:**

- а) поднять вверх раненую конечность и наложить давящую повязку на рану;
- б) наложить тугую повязку, приложить холод;
- в) накладывают тугую повязку, применяют холод, создают покой;
- г) обработать антисептиком и наложить повязку.

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

- а) лечь на пол, запрокинуть голову;
- б) запрокинуть голову, наложить холодный компресс на переносицу;
- в) зажать крылья носа, наложить холодный компресс на затылок;
- г) держать голову прямо, наложить холодный компресс на переносицу.

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

- а) наложить шину и вызвать бригаду скорой помощи;
- б) наложить шину и повязку.
- в) накладывают тугую повязку, применяют холод, создают покой;
- г) наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов.

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

- а) наложить шину и вызвать скорую помощь;
- б) вправить вывих самостоятельно и вызвать скорую помощь;
- в) наложить тугую повязку;
- г) растереть конечность.

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

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

**13. При тепловом ударе необходимо:**

- а) окунуть пострадавшего в холодную воду;
- б) расстегнуть пострадавшему одежду и наложить на лоб влажное полотенце;
- в) поместить пострадавшего в холод;
- г) вызвать скорую помощь

**14. При обморожении необходимо:**

- а) быстро раздеть и растереть пострадавшего;
- б) дать теплый чай и, не раздевая, медленно согреть пострадавшего;
- в) погрузить пострадавшего в горячую ванну;
- г) отправить пострадавшего в больницу, не предпринимая ничего.

**15. При переохлаждении организма необходимо:**

- а) попасть в помещение и согреться с помощью одежды, одеяла или грелки;
- б) растереть те участки тела, которые были подвержены переохлаждению;
- в) обеспечить покой;
- г) наложить холодный компресс и тугую повязку, а также ограничить движения.

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

№ вопроса	Вариант ответа				№ вопроса	Вариант ответа			
Вопрос №1	<b>а</b>				Вопрос №9				<b>г</b>
Вопрос №2		<b>б</b>			Вопрос №10			<b>в</b>	
Вопрос №3					Вопрос №11			<b>в</b>	
Вопрос №4				<b>г</b>	Вопрос №12		<b>б</b>		
Вопрос №5	<b>а</b>				Вопрос №13		<b>б</b>		
Вопрос №6		<b>б</b>			Вопрос №14		<b>б</b>		
Вопрос №7	<b>а</b>				Вопрос №15		<b>а</b>		
Вопрос №8	<b>а</b>								



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

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

<b>№ вопроса</b>	<b>Вариант ответа</b>				<b>№ вопроса</b>	<b>Вариант ответа</b>			
Вопрос №1	а	б	в	г	Вопрос №9	а	б	в	г
Вопрос №2	а	б	в	г	Вопрос №10	а	б	в	г
Вопрос №3					Вопрос №11	а	б	в	г
Вопрос №4	а	б	в	г	Вопрос №12	а	б	в	г
Вопрос №5	а	б	в	г	Вопрос №13	а	б	в	г
Вопрос №6	а	б	в	г	Вопрос №14	а	б	в	г
Вопрос №7	а	б	в	г	Вопрос №15	а	б	в	г
Вопрос №8	а	б	в	г					

Приложение № 9

**Психологическая подготовка**

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

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

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

тренировки.

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

Самовоспитание воли является одной из существенных сторон волевой подготовки.

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

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

Спортсменам рекомендуются следующие приёмы самовоспитания воли:

- самоанализ и самооценка своих действий и поступков;
- самоубеждение и самовнушение в возможности достижения поставленной цели;
- постоянный самоконтроль над своими чувствами и настроениями на тренировках и соревнованиях;
- стремление неотступно и точно выполнять свои планы и задания тренера на всех тренировках и соревнованиях;
- строгое соблюдение режима в быту и занятиях спортом;
- использование самоприказов в особо трудных спортивных ситуациях;
- обязательный мысленный настрой себя на предстоящее соревнование, условия его проведения и особенности своих соперников.

### ***Специальная психологическая подготовка***

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

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

#### **Признаки соматической тревожности:**

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса;
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);

- ощущение утомления уже в начале разминки.

### **Признаки когнитивной тревожности:**

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один- два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего- то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

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

### Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которых спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров;
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приёмов, связок танцевальных комплекса, элементов сложности;

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

- варианты психомышечной тренировки, по А.В.Алексееву(1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

### **Средства и методы психологической подготовки**

По направленности воздействия средства психологической подготовки можно подразделить на:

- средства направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

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

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

1. Создание психических внутренних опор. Эффективен этот метод при необходимости создать определённую уверенность в собственных силах при

сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.).

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

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

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

#### ***Развитие волевых качеств***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Приложение № 11

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

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

## Приложение №12

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

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

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто); балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении - упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением

внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров - хвататы, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды); бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

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

### **Спортивные понятия.**

1. Гигиена спортсмена - отрасль медицины, изучающая влияние факторов внешней среды и социальных условий на здоровье спортсмена.
2. Закаливание - это повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов при использовании естественных сил природы.
3. Питание спортсмена - питание, характеризующееся необходимым содержанием витаминов, научно сбалансированным составом белков, жиров и углеводов, преобладанием пищевых продуктов повышенной биологической ценности; по калорийности и составу должно соответствовать специфическим требованиям вида спорта.
4. Врачебный контроль - периодическое комплексное медицинское обследование с целью определения состояния здоровья и уровня подготовленности спортсменов.
5. ОФП – общая физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.
6. Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
7. Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.
8. Выносливость - способность противостоять утомлению. Общая выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.
9. Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.
10. Координационные способности (ловкость) - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.
11. СФП – специальная физическая подготовка.
12. ОРУ – общеразвивающие упражнения.
13. Тактика - организация индивидуальных действий, позволяющие успешно вести борьбу против соперника в ходе соревнований.

14. Техника – это правильный способ выполнения какого-либо упражнения.
15. Сила воли - характеристика интенсивности и стабильности проявлений волевых качеств спортсмена в достижении поставленной цели, а также в процессе тренировки и соревнований.
16. Психологическая подготовка спортсмена - система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочных заданий, подготовки к соревнованиям и выступления в них.
17. Мотивация - совокупность мотивов (поступков), определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.
18. Микроцикл - малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.
19. Мезоцикл - средний тренировочный цикл продолжительностью от двух до шести недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.
20. Макроцикл - большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях составляет 3–4 месяца), годового, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы; включает законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.
21. ЕВСК - единая всероссийская спортивная классификация.
22. Тренировка – это процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности.
23. Заявка - документ, подающийся в оргкомитет или судейскую коллегию соревнований, содержащий список участников с указанием их возраста, пола, спортивной квалификации; заверяется руководителем организации, к которой принадлежит спортсмен, и врачом.
24. Спортивная форма – адаптивное состояние, считается конечной фазой приспособления организма к экстремально – предельным работам с проявлением фазы максимальной работоспособности с наивысшей функциональной подготовкой.