

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
"Детско-юношеская спортивная школа № 3"



Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 3  
Д.И.Пожаркин  
Приказ № 61 от 01.09.2022г.

## ДОПЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### « АЭРОБИКА »

физкультурно-спортивной направленности  
для обучающихся 7-18 лет  
срок реализации программы 9 месяцев

Авторы-составители:

Мякотина О.В. – тренер-преподаватель  
Афониная Л.Е. – методист

Обсуждено  
на заседании методического совета  
Протокол № 1 от 01.09.2022 г.

Принято  
педагогическим советом  
Протокол № 1 от 01.09.2022 г.

Новокузнецк, 2022

**Аннотация:** программа является нормативным документом, регламентирующим деятельность тренеров-преподавателей по виду спорта - *аэробика* в системе дополнительного образования. Основная цель и задачи программы заключаются в физическом, эстетическом, личностном и морально-нравственном развитии ребенка, развитии мотивации к занятиям аэробикой, а также формировании навыков гигиены и здорового образа жизни у обучающихся на основе применения физкультурно-спортивных и спортивно-оздоровительных технологий. В программе представлены средства физической подготовки обучающихся и аэробики, нормативы общей физической подготовки, тесты по аэробике и теории физического воспитания.

**Исходные данные:**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Детско-юношеская спортивная школа № 3"  
адрес: 654038, г. Новокузнецк, Кемеровская область - Кузбасс,  
ул. Климасенко, 16/4  
телефон: 53-50-36

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>4</b>
<b>Нормативно – правовое обеспечение программы.....</b>	<b>5</b>
<b>I. Уровень освоения программы.....</b>	<b>6</b>
<b>II.Комплекс основных характеристик программы</b>	
2.1. Пояснительная записка.....	6
2.2. Цель и задачи программы.....	7
2.3. Содержание программы.....	8
- Учебно-тематические планы по годам обучения (УТП).....	9
- Содержание программы по годам обучения в соответствии с УТП.....	10
2.4. Планируемые результаты.....	16
<b>III. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
3.1. Календарный учебный график.....	17
3.2. Условия реализации программы.....	17
3.3. Формы аттестации.....	18
3.4. Оценочные материалы.....	18
3.5. Методическое обеспечение программы.....	18
<b>Список литературы.....</b>	<b>25</b>
<b>Приложения:</b>	
<i>Приложение 1 «Аттестация образовательного процесса».....</i>	<i>26</i>
<i>Приложение 2 «Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания».....</i>	<i>32</i>
<i>Приложение 3 «Примерный план воспитательной работы тренера-преподавателя».....</i>	<i>35</i>
<i>Приложение 4 «План воспитательной работы тренера-преподавателя Мякотинной О.В. на 2023 -2024 учебный год».....</i>	<i>37</i>
<i>Приложение 5 «Результативность реализации программы за 2022-2023 учебный год.....</i>	<i>38</i>

## Введение

Аэробика – это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс.

Основные принципы аэробики – это организация занятий, которые основываются на базовых элементах, которые составляют основное содержание комплексов упражнений и отвечают принципу безопасной техники их выполнения: шаги и их разновидности, бег на месте и с перемещениями, поднимания бедер в разных направлениях, махи ногами, выпады, подскоки со сменой положения ног, «скип» – скрестные движения.

Основные принципы тренировки по аэробике – это правильная организация занятия, которое заключается в обязательном соблюдении ряда условий, среди которых следует назвать повторность, систематичность, непрерывность, постепенность, преемственность, адекватность и комплексность нагрузок. Многократное повторение физических упражнений и систематичность занятий – неременное условие совершенствования функций организма.

Аэробика решает задачи оздоровления и сохранения здоровья, а также развивает творческие, физические, художественно-эстетические и коммуникативные качества ребенка. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. В связи с этим, в области физической культуры большой популярностью пользуются направления, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья детей через ритмико-пластические и танцевальные формы, применяемые в аэробике.

Оптимальный уровень сформированности эстетической компоненты двигательной деятельности занимающихся аэробикой создает благоприятные условия для физиологических процессов в организме, что способствует всестороннему гармоничному развитию детей. При формировании эстетической компоненты двигательной деятельности обучающихся необходимо обеспечивать разностороннее воздействие на организм, что достигается повышением физической и музыкально-ритмической подготовленности, совершенствованием пластичности, гибкости и подвижности.

Физические упражнения, составляющие содержание аэробики, обеспечивают высокий уровень развития двигательных-координационных и силовых качеств, выносливости, способствующих формированию индивидуального стиля и музыкально-ритмической подготовленности обучающихся, а также обеспечивают положительный психо-эмоциональный фон занятий аэробикой.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ с изменениями (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»);
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» в редакции от 03.07.2013 года №86-ОЗ;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ с изменениями (далее - № 329-ФЗ);
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
- Письмо Комитета образования и науки от 02.07.2019 года № 2028 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа № 3»

## I. Уровень освоения программы

**Стартовый**, так как обучающиеся знакомятся и изучают основы физкультурно-спортивной подготовки по виду спорта – аэробика. Программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации физкультурно-спортивной подготовки обучающихся, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания образования.

### I. Комплекс основных характеристик программы

#### 2.1. Пояснительная записка

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы заключается в решении государственной проблемы укрепления здоровья детей в условиях современного общества с присущими ему особенностями социально-экономического и научно-технического развития. Данная программа обусловлена запросом родителей и детей на разностороннюю физическую деятельность посредством ознакомления с элементами базовой аэробики, воспитание и развитие основных физических, эстетических и личностных качеств, привитие навыков и привычек гигиены и здорового образа жизни, а также профилактику и коррекцию функциональных систем организма обучающихся.

**Новизна** программы заключается в создании собственной системы комплексов специальных упражнений и танцевальных комбинаций на основании базовой (классической) аэробики, что повышает эффективность образовательного процесса в части физического и эстетического развития обучающихся.

**Отличительная особенность** данной программы от других программ заключается в использовании доступных для массового обучения средств современной аэробики, которая объединяет в себе элементы европейских гимнастических школ, восточной культуры, танцевальной и хореографической подготовки. Широкий диапазон возраста обусловлен применением традиционных физкультурно-спортивных средств обучения - общих и специальных физических упражнений и танцевальных комбинаций из элементов базовой аэробики с различной учебной нагрузкой в соответствии с возрастными и функциональными особенностями обучающихся. Именно аэробный характер физических упражнений придает им особую оздоровительную ценность.

**Особенность образовательного процесса** заключается в освоении наиболее разработанной, устоявшейся, строго регламентированной базовой (классической) аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики. По сравнению с гимнастикой, аэробика способствует более гармоничному развитию антропометрических показателей детей и свободному выбору хореографии в процессе обучения. Аэробика – это выполнение

общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, она решает задачи оздоровления и сохранения здоровья, а также развивает творческие, физические, художественно-эстетические и коммуникативные качества ребенка.

В основу программы положены *ведущие идеи и принципы* образования:

- гуманизма – отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к воспитанию;

- природосообразности – соответствие содержания образования половозрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

- культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями;

- воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

- принцип эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности обучающегося в системе дополнительного образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

*Программа адресована* обучающимся 7-18 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения навыков двигательной деятельности. Количество детей в группе определяется из расчета 4 кв. метра площади зала на одного ребенка: минимальное – 10, оптимальное – 15, максимальное – 20.

*Объем и срок освоения программы.* Программа рассчитана на 9 месяцев обучения; количество часов в год – 216; количество учебных недель – 36.

*Формы обучения:* очная, очно-заочная, дистанционные технологии.

*Основными формами организации обучения* являются групповые учебно-тренировочные занятия, где используются физические упражнения, подвижные игры, тестирование и анкетирование, самостоятельная деятельность обучающихся, участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

*Основными средствами* обучения являются физические упражнения, хореография, танцевальные комбинации и движения под музыку.

*Режим занятий:* количество занятий в неделю – 3; количество часов в неделю – 6; продолжительность одного занятия – 2 академических часа.

## 2.2. Цель и задачи программы

*Основная цель программы* – формирование разносторонне развитой личности обучающегося, укрепление здоровья, развитие мотивации к занятиям аэробикой.

Реализация основной цели осуществляется через ряд *задач*:

- создать условия для формирования интереса к занятиям физической культурой и аэробикой;
- изучать теоретические основы физического воспитания и аэробики;
- развивать физические качества обучающихся, интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и аэробикой, формировать эстетический компонент двигательной деятельности;
- обучать методам контроля за физической нагрузкой, функциональным состоянием организма, отдельными показателями физического развития и физической подготовленностью;
- обучать правилам гигиены, прививать навыки и привычки здорового образа жизни;
- воспитывать личностные и морально-волевые качества обучающегося.

### 2.3. Содержание программы

Содержание программы включает разделы теоретической, практической, контрольной, воспитательной и спортивно-массовой деятельности обучающихся.

*Теоретический материал* ориентирован на изучение и формирование позитивного, целостного отношения к физической культуре и избранному виду спорта – аэробике, основам гигиены, здоровому образу жизни человека, технике безопасности и др.

*Практический материал* направлен на развитие физических качеств обучающихся, эстетической компоненты двигательной деятельности, соревновательной и демонстрационной деятельности, включает комплексы общеразвивающих, специальных, силовых, гимнастических упражнений, которые подбираются тренером в соответствии с учебными, воспитательно-развивающими и оздоровительными целями занятия в зависимости от условий их реализации.

*Способы самостоятельной деятельности* предполагают самостоятельные занятия физическими упражнениями, способы организации исполнения и контроля за собственным физическим и личностным развитием и физической подготовленностью.

*Контрольный материал* позволяет объективно и дифференцированно оценить тренером результаты образовательной, развивающей, воспитательной и оздоровительной деятельности. Осуществляется тестирование теоретической и физической подготовленности обучающихся, медицинский и педагогический контроль. Контрольные нормативы устанавливаются на основе комплекса стандартных и специальных упражнений.

*Воспитательная работа* с обучающимися осуществляется тренером в ходе учебно-тренировочного процесса. Тренером составляется план воспитательной работы, основной целью которого является формирование у обучающихся положительных личностных качеств: дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, смелость и упорство, патриотизм и т.д.

*Соревновательная деятельность и показательные выступления* осуществляются в целях демонстрации результата обучения по программе.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

9 месяцев обучения

№п /п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие</b>	1	1	-	Опрос
1	<b>Теоретические основы физического воспитания и аэробики:</b>	10	10	-	Тестирование теории
1.1	Физическая культура человека и общества	2	2	-	
1.2	Гигиенические требования к занимающимся спортом, понятия и привычки ЗОЖ	2	2	-	
1.3	Режим и питание	2	2	-	
1.4	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	2	-	
1.5	Основные теоретические сведения по аэробике	2	2	-	
2	<b>Физическое совершенствование обучающихся</b>	178	-	178	Контроль за физической подготовленностью
2.1	<b>Общая физическая подготовка:</b> - общеразвивающие упражнения - развитие физических качеств	60	-	60	Контроль за выполнением общефизических упражнений
2.2	<b>Специальная физическая подготовка</b> - комплексы специальных упражнений и танцевальных комбинаций:	118	-	118	Контроль за выполнением специальных упражнений и танцевальных комбинаций
	Базовая (классическая) аэробика	30	-	30	
	Степ-аэробика	30	-	30	
	Резист-А-бол-аэробика	10	-	10	
	Гимнастические упражнения	18	-	18	
	Танцевальная аэробика	10	-	10	
	Предстретчинг, стретчинг	10	-	10	
	Релаксация	10	-	10	
3	<b>Способы самостоятельной</b>	19	-	19	Контроль за

	<b>деятельности обучающихся</b> - самостоятельные занятия, способы организации и контроля за собственным физическим и личностным развитием				выполнением самостоятельной деятельности обучающихся
4	<b>Воспитательная работа</b> - план воспитательной работы	в сетку часов не входят			Педагогическое наблюдение. Карта индивидуального развития.
5	<b>Аттестация. Контрольные испытания (сентябрь, май)</b> - тестирование теоретических знаний и физической подготовленности	4	-	4	Тестирование теоретической и физической подготовленности
6	<b>Участие в соревнованиях и показательных выступлениях</b>	4	-	4	Контроль результативности соревнований и качества показательных выступлений
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ В СООТВЕТСТВИИ С УТП

**Вводное занятие:** Ознакомление с содержанием, целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Опрос в форме беседы.

### *1. Теоретические основы физического воспитания и аэробики*

#### **1.1. Физическая культура человека и общества:**

Понятие физической культуры. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития человека.

История физической культуры России. Физическая культура в системе образования.

Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

Достижения российских спортсменов, история развития спорта в России. Права и обязанности спортсмена. Олимпийское движение, история олимпийских игр, достижения российских спортсменов на олимпийских играх.

## **1.2. Гигиенические требования к занимающимся спортом, понятия ЗОЖ:**

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями. Гигиенические требования к одежде и обуви юного спортсмена. Общие представления об основных системах энергообмена человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробные энергообеспечения.

Личная гигиена юного спортсмена. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Предметы гигиены. Уход за телом. Значение естественных сил природы для закаливания организма человека. Функции пищеварительного тракта, особенности пищеварения при мышечной работе.

Гигиеническое значение кожи. Сердечно-сосудистая система человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.

### **1.3. Режим и питание:**

Общий режим дня. Режим учебы и отдыха, двигательный режим, его значение. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления, их профилактика.

Требования к режиму дня юного спортсмена. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона спортсмена. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

Правильный режим дня спортсменов. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Рациональное питание спортсмена, контроль веса. Влияние «вредных» привычек (курение, алкоголь) на здоровье спортсмена, их профилактика.

### **1.4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте:**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Травматизм в спорте и его профилактика. Техника безопасности на занятиях.

Понятие патологического состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **1.5. Теоретические сведения по аэробике:**

*История развития оздоровительной аэробики:*

- греческая гимнастика (орхестрика) – предшественница всех ритмических и ритмо-пластических систем упражнений;
- система физических упражнений французского физиолога Ж. Демени;
- современная аэробика и ее разновидности.

*Особенности оздоровительной аэробики как вида физкультурно-спортивной деятельности:*

- разностороннее воздействие занятий аэробикой на организм человека;
- особенности степ-аэробики;
- особенности танцевальной аэробики.

*Системный анализ различных направлений в оздоровительной аэробике:*

- аэробика и фитнес;
- аэробика как часть системы фитнеса;
- аэробные физические упражнения, их воздействие на организм человека;
- классификация различных направлений в оздоровительной аэробике.

*Классификация некоторых видов оздоровительной аэробики и их краткая характеристика*

- классификация оздоровительной аэробики по различным признакам (целевая направленность, организационно-методическая форма проведения занятий, функциональная направленность, анатомическая и др.);
- базовая аэробика;
- степ-аэробика;
- танцевальная аэробика;
- резист-А-бол-аэробика.

*Понятие двигательных действий в классической оздоровительной аэробике.*

*Культура питания, гигиена человека, техника безопасности*

- классификация основных двигательных действий аэробной части занятия;
- понятия: основные базовые шаги, их наименование;
- понятия: низкая ударность, высокая ударность;
- движения руками различной амплитуды, их наименование;
- структура двигательных действий, стретчинг – составной элемент силовой тренировки;
- режим питания; рациональное питание;
- гигиенические основы организации занятий аэробики;
- профилактика травматизма в спорте;
- тестирование теоретических знаний (Приложение 1).

## **2. Физическое совершенствование обучающихся**

### **2.1. Общая физическая подготовка**

*Общие развивающие упражнения (ОРУ)*

Упражнения разминки, строевые упражнения.

**Упражнения (средства) для рук и плечевого пояса:**

из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)

сгибание и разгибание рук

круговые движения

махи

отведение и приведение

рывковые движения одновременно двумя руками и одновременно

то же во время ходьбы и бега

**Упражнения (средства) для ног:**

поднимание на носки

сгибание ног в тазобедренных суставах

приседания

отведения, приведения

махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях

выпады

пружинистые покачивания в выпаде

прыжки через короткую и длинную скакалку

подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.)

сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах

прыжки (на одной, на двух ногах, по наклонной плоскости, в длину и др.)

**Упражнения (средства) для шеи и туловища:**

наклоны

повороты головы

наклоны туловища

круговые движения туловищем

повороты туловища

поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине

из положения лежа на спине переход в положение сидя

смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз

угол из исходного положения, сидя и в положении виса

различные сочетания этих движений

**Упражнения (средства) для всех групп мышц:**

могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей)

*Акробатические упражнения*

перекаты: вперед, назад, в стороны, в группировке, согнувшись, прогнувшись.

кувырки: вперед, назад, длинный.

стойки: на лопатках, на голове и руках с опорой о стену; на голове и руках без опоры

мосты: из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью и самостоятельно.

Подвижные игры.

### ***Развитие физических качеств:***

**Сила:**

*упражнения (средства) с преодолением собственного веса:*

подтягивание из виса на низкой перекладине  
отжимание в упоре  
приседания на одной и двух ногах  
упражнения на гимнастической стенке  
упражнения на мышце спины  
упражнения на мышце брюшного пресса

### **Гибкость:**

*средства:*

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения  
упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат)

упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги

упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке

### **Ловкость:**

*средства:*

разнонаправленные движения рук и ног  
кувырки вперед, назад, с места, в стороны, с разбега, с прыжка  
перевороты вперед, в стороны, назад  
стойки на голове, лопатках, руках  
прыжки на батуте  
упражнения в равновесии

### **Выносливость:**

*средства:*

бег равномерный и переменный

## ***2.2. Специальная физическая подготовка:***

### **Базовая (классическая) аэробика:**

Основные базовые шаги

Комбинации шагов

Перемещения, передвижения, прыжки, подскоки, бег

Движения руками физиологично движениям ног

### **Степ-аэробика**

Базовые шаги на степ-платформе

Комбинации, сочетания базовых шагов и их вариации на степ-платформе

Движения руками

Перемещения, передвижения, прыжки, подскоки на степ-платформе

Силовые упражнения на степ-платформе на различные группы мышц

### **Резист-А-бол-аэробика**

Упражнения на мячах в движении

Силовые упражнения на мячах на различные группы мышц

Упражнения с мячом в стойке и партере

## **Гимнастические упражнения**

Гибкость

Координация движений

Корректирующие упражнения

Мышечная работа в сочетании с дыханием (бодифлекс)

Дыхательная гимнастика по методике Грир Чайлдерс

## **Танцевальная аэробика**

Стилизация по танцевальным направлениям на базе классической аэробики

Диско, латина, восточные танцы, хип-хоп

## **Предстретчинг, стретчинг**

Подготовка мышц для аэробной части занятия

Растягивающие упражнения на различные группы мышц в стойке и партере

## **Релаксация**

Саморегуляция

Релаксационные игры

комплексы утренней зарядки

комплексы упражнений на улучшение осанки

комплексы силовых упражнений

закаливание организма

дневник самоконтроля

показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС)

антропометрические данные

комплексы разминки и аэробной части занятия в режиме нон-стоп

показательные выступления по аэробике

## **3. Способы самостоятельной деятельности**

- разработка режима дня;
- освоение комплексов общеразвивающих упражнений;
- освоение двигательных действий;
- освоение способов закаливания;
- освоение физических упражнений и комплексов упражнений;
- проведение (самостоятельно) разминки;
- ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др.

## **4. Воспитательная работа**

- план воспитательной работы тренера-преподавателя (приложение 4)

## **5. Аттестация. Контрольные испытания**

- организация и проведение тестирования теоретической подготовленности;
- сдача контрольных нормативов осуществляется на основании методик тестирования физической подготовленности обучающихся (сентябрь, май приложение 1)

## **6. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях**

- участие в соревнованиях по аэробике на уровне учреждения, района.
- демонстрация умений и навыков базовой классической, степ- и резист – А – бол – аэробики на массовых мероприятиях и соревнованиях по видам спорта.

### **2.4. Прогнозируемые результаты:**

- *стартовый уровень:*

- сформированность устойчивого интереса к занятиям физической культурой и аэробикой;
- приобретение начальных теоретических знаний по физическому воспитанию и аэробике;
- приобретение знаний, умений и навыков общей и специальной физической подготовки и освоение методов контроля за физической нагрузкой, функциональным состоянием организма, отдельными показателями физического развития и физической подготовленностью;
- сформированность физических, морально-волевых, личностных качеств обучающихся, эстетической компоненты двигательной деятельности;
- приобретение начальных умений и навыков гигиены, привычек здорового образа жизни;
- отбор обучающихся, желающих и способных для занятий аэробикой на базовом уровне.

В результате освоения обязательного минимума содержания образовательного процесса обучающиеся должны

#### ***Знать:***

- об истории развития физической культуры и спорта;
- об истории развития оздоровительной аэробики и ее значении в жизни человека;
- о значении режима дня, сочетании труда и отдыха, питания и регулирования веса;
- о профилактике простудных заболеваний, значении закаливания организма;
- о правилах безопасности на занятиях, гигиены и ЗОЖ;
- о разностороннем воздействии занятий аэробикой на организм человека.

#### ***Уметь:***

- выполнять вербальные и невербальные команды педагога;
- выполнять комплексы общеразвивающих и коррегирующих упражнений;
- выполнять комплексы силовых упражнений;
- выполнять основные базовые шаги классической и степ-эробики;
- выполнять комплексы упражнений на мячах;
- выполнять упражнения на гибкость, предстретчинга и стретчинга.
- самостоятельно выполнять комплексы силовых упражнений;



- самостоятельно выполнять комплекс упражнений на гибкость и растягивание (стретчинг);
- выполнять эстетическую компоненту двигательной деятельности;
- самостоятельно выполнять упражнения в изокинетическом режиме работы мышц (каланетик);
- самостоятельно выполнять упражнения на определенные группы мышц в сочетании с дыхательными упражнениями (бодифлекс).

### **III. Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **3.1. Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин».

№ п/п	Год обучения	Объем учебных часов в год	Всего учебных недель в учебном году	Режим работы	Количество учебных часов в неделю
	9 месяцев	216	36	3 занятия в неделю по 2 академических часа	6

#### **3.2. Условия реализации программы**

Условия реализации программы соответствуют спортивно-оздоровительной базе учреждения и включают в себя спортивные залы, восстановительно-оздоровительный центр, спортивный инвентарь в комплексе со специальным музыкальным сопровождением занятий. Техническое оснащение занятий осуществляется в соответствии со спецификой физических упражнений в период практической подготовки обучающихся. Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается тренером индивидуально в соответствии с целями и задачами обучения.

Занятия проводит высококвалифицированный тренер-преподаватель, обладающий профессиональными знаниями методики физической культуры и опытом работы по аэробике. Обучающиеся допускаются на занятия на основании медицинского заключения врача-педиатра.

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем**

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Зеркало настенное	штук	1
2	Коврик гимнастический	штук	20
3	Мат гимнастический	штук	10

4	Музыкальный центр	штук	2
5	Палка гимнастическая	штук	10
6	Скакалка гимнастическая	штук	20
7	Скамейка гимнастическая	штук	5
8	Спортивный резиновый жгут	штук	20
9	Степ платформа	штук	16
10	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10
11	Мячи	штук	15

### 3.3. Формы аттестации

1. Аттестация обучающихся осуществляется в начале и по окончании учебного периода:

- **тестирование теоретических знаний** обучающихся;
- **тестирование и оценка показателей развития физических качеств** - сдача контрольных нормативов по физической подготовке на основе комплекса стандартных и специальных упражнений;
- **оценка индивидуального развития обучающегося** – на основании карты критериев развития личностных и морально-волевых качеств с помощью метода педагогического наблюдения;
- **самооценка** функционального состояния организма обучающегося.

### 3.4. Оценочные материалы

Результаты аттестации заносятся в журнал учебных занятий на основании тестирования теоретических знаний и практических умений, а также обучающийся ведет дневник самоконтроля для самооценки функционального состояния организма:

- **тесты теоретической подготовки** - выбор правильного ответа из представленных тренером тестов по проверке знаний основных понятий физического воспитания и избранного вида спорта;
- **результаты контрольных нормативов** по общей физической и специальной подготовке на основании оценки тренера;
- **карта индивидуального развития ребенка** на основании показателей оценки тренером динамики физических и личностных качеств обучающихся;
- **дневник самоконтроля** на основании показателей самооценки уровня функционального состояния организма обучающегося.

### 3.5. Методическое обеспечение программы

#### *Методические рекомендации по реализации программы и краткое описание методики*

Методическое обеспечение программы заключается в подборе педагогом учебного материала, приемов, форм и методов обучения, методов организации деятельности обучающихся, планировании образовательного процесса по годам

обучения; организации и проведении врачебно-педагогического контроля; методических рекомендаций по проведению учебно-тренировочных занятий, а также в подборе требований к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий. Программа поддерживается методической литературой, пособиями, видеоматериалами по обучению аэробике в условиях учреждения.

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределен в соответствии с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с общей подготовленностью обучающихся.

Учебный материал содержит теоретическую и практическую подготовку обучающихся и распределен на каждый год обучения. Количество учебных часов по теоретической подготовке составляет 10 часов в год, практической – 206 часов в год.

Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся в начале занятий как часть комплексного занятия. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные фильмы.

На практических занятиях необходимо постоянно уделять внимание развитию физических качеств, двигательных умений и навыков обучающихся: гибкость, силовая выносливость, координация движений, быстрота. Занятия аэробикой направлены на развитие физических возможностей организма, гармоничное развитие личности обучающегося.

Увеличение физической нагрузки достигается за счет большего количества повторений упражнений, усложнения движений; увеличения амплитуды движений, изменения расположения центра тяжести тела и др. В процессе обучения необходимо использовать приемы, способствующие эмоциональному подъему, эстетике, артистизму. Силовые упражнения следует чередовать с упражнениями на гибкость (стретчинг).

Общая физическая подготовка включает общеразвивающие упражнения, комплексы ритмической гимнастики, хореографии, упражнения для развития пластики и выразительности движений, на расслабление – в процессе выполнения стретчинга и заминки на занятиях, упражнения на развитие аэробной выносливости; упражнения для развития силы.

Специальная физическая подготовка включает упражнения, целенаправленно влияющие на опорно-двигательный аппарат, на отдельные группы мышц, суставы, связки, сочетающиеся со значительным воздействием на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Благодаря выполнению комплекса упражнений, включению серий упражнений с небольшими паузами между ними, значительной общей продолжительности занятия стимулируется деятельность систем энергообеспечения мышечной работы, потребность организма в кислороде и его потребление существенно возрастает.

Аэробные упражнения в классической аэробике строятся на основе разнообразных, так называемых «базовых» шагов, прыжков, движений руками и несут основную функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Структура занятия предусматривает разминку, предстретчинг, аэробную часть, силовую часть и стретчинг. Для определения уровня физического развития и двигательных навыков обучающихся проводится сдача контрольных нормативов на основе комплекса стандартных упражнений и характерных для аэробики тестов.

Психологическое обеспечение программы заключается в создании комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях; применении индивидуальных, групповых и массовых форм обучения; разработке и подборе диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности обучающихся.

Воспитательная работа с обучающимися осуществляется педагогом в ходе учебно-тренировочных занятий. Основной целью воспитательной работы является формирование у обучающихся положительных личностных качеств: коллективизм, дисциплинированность, добросовестность, ответственность, взаимопомощь, целеустремленность, патриотизм и др.

Программа по аэробике состоит из последовательности освоения двигательного материала, используемого на занятиях: двигательные действия → упражнение (повторение однотипных движений, возможно образование серии из этих движений) → соединение (последовательное выполнение различных двигательных действий) → комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону) → части комплекса (определенное количество комбинаций) → комплекс упражнений классической (базовой) аэробики.

### ***Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного занятия.***

Практические занятия по аэробике проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, подразделяются на части:

- в ***подготовительной части*** занятия выполняются упражнения в среднем темпе, подготавливающие опорно-двигательный аппарат для дальнейшей нагрузки;

- в ***основной части*** занятия выполняются упражнения, соответствующие теме занятия, и могут включать в себя как упражнения на развитие физических качеств, так и на освоение технических действий;

- ***заключительная часть*** занятия включает расслабляющие упражнения с элементами стретчинга, применением игр на расслабление, дыхательных упражнений, способствующих восстановлению организма.

При проведении занятий тренер должен контролировать функциональное состояние организма обучающихся, прежде всего, по их самочувствию и

пульсу, ориентируясь на внешние признаки: цвет кожи, потоотделение, дрожание конечностей, настроение, мимика и на показатель ЧСС в минуту.

Для определения уровня физического развития и двигательных навыков обучающихся производится сдача контрольных нормативов на основе комплексов стандартных упражнений и характерных для аэробики тестов.

**Методы обучения:**

- *словесный* (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «соперника» и др.);

- *наглядный* (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы);

- методы практических упражнений:

а) методы, направленные на освоение спортивной техники (*разучивание упражнения в целом и по частям*);

б) методы, направленные на развитие двигательных качеств (*повторный, переменный, интервальный, соревновательный* и т.д.);

- линейный, пирамиды, добавления, соединения, перемещения;

- разучивание упражнений в медленном темпе.

**Методы воспитания:** убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

**Методы контроля:**

• контроль динамики развития физических качеств посредством тестирования физической подготовленности (контрольные нормативы) и динамики теоретических знаний;

• визуальный контроль тренера за обучающимися (карта индивидуального развития ребенка), уровень динамики личностного развития.

**1.** В учреждении используется в основном **очная форма** обучения, так как спортивная деятельность связана с практическими методами обучения, воспитания и контроля.

**2. Очно-заочно** организуются домашние задания обучающихся в целях самостоятельного освоения режима занятий спортом, организации своего личного времени, освоения комплексов упражнений, правил соревнований и др.

**3. Дистанционно** возможна проверка теоретических знаний обучающихся, в условиях сетевого взаимодействия - возможна рекомендация тренера (ссылки на сайты) для изучения и освоения особенностей вида спорта, правил соревнований, анализа возможных ошибок в сравнении с правилами, характеристик личностных качеств обучающегося в целях совершенствования собственных и др.

**4. Форма организации образовательного процесса** для физкультурно-спортивного учреждения в основном групповая, возможны фронтальная и поточная для организации воспитательно-досуговой деятельности, для подготовки к соревнованиям - возможна как индивидуально-групповая, так и индивидуальная.

5. Для физкультурно-спортивных учреждений характерны **педагогические технологии**, направленные на воспитание нравственной (морально-волевой), физически развитой и здоровой личности:

- **физкультурно-спортивные** технологии способствуют физическому развитию детей и молодежи, укреплению здоровья, воспитывают целеустремленность, коллективизм, дисциплинированность, морально-волевые качества, устойчивость в экстремальных ситуациях и др.;

- **здоровьесберегающие** технологии – используются на основании СанПин-ов: устанавливаются рациональные требования к учебно-тренировочному процессу (нагрузки, время и др.), спортивному инвентарю и оборудованию, наполняемости спортивного зала, освещенности и др.;

- **личностно-ориентированные** технологии используются на основании инновационных практик тренеров-преподавателей по видам спорта - способствуют индивидуальному развитию личности, самостоятельности мышления, самовоспитанию;

- **воспитательно-развивающие** технологии формируют разносторонне развитую личность, способствуют духовно-нравственному развитию, правильной организации досуга, приобретению навыков и привычек гигиены и здорового образа жизни, развитию ответственности за себя и за коллег в команде. С помощью культурно - и спортивно-массовых мероприятий воспитываются и развиваются физические и морально-волевые качества, осуществляется приобщение к волонтерскому движению, показательным выступлениям и акциям и др.;

- **игровые** технологии способствуют повышению эффективности образовательного процесса: за счет использования подвижных игр непринужденно и легко осваиваются детьми трудные технико-тактические действия и физические упражнения, формируются личностные качества – коммуникативность, коллективизм, стремление к успеху.

- **информационно-коммуникационные технологии** включают: создание спортивных сайтов, электронных пособий, показ видеofilмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также возможность использования компьютерных технологий в диагностике состояний занимающихся физической культурой и спортом, методов педагогической, психологической и медико-биологической коррекции в условиях постоянного контроля различных параметров обучающихся.

#### Дополнительный методический материал:

- **Методическое пособие по теме: «Исследование адекватности физической нагрузки задачам учебно-тренировочного занятия по аэробике»**, которое включает исследования морфофункциональных

показателей организма в процессе физической нагрузки во время учебно-тренировочного занятия.

В процессе исследования морфофункциональных показателей организма обучающихся учитывается характеристика физического развития на каждом этапе онтогенеза, включающая три составляющих: *уровень физического развития*, который устанавливается на основании абсолютных величин размеров тела; *соматический тип* - соотношение трех основных размеров тела, приближенно отражающих развитие сомы - скелета, мускулатуры и жираотложения; *интенсивность* нарастания тотальных размеров тела. Все три составляющие физического развития и множества признаков в них входящих, оцениваемые количественно и качественно, отражают фазы развития организма и на каждом этапе онтогенеза характеризуют его морфофункциональную зрелость.

Проведенные исследования показали, что одинаковая учебная нагрузка на отдельно взятого обучающегося и группы в целом, воздействует по-разному. В условиях учебно-тренировочного занятия по аэробике реально индивидуализировать учебную нагрузку за счет корреляции ее компонентов.

В процессе занятия тренер учитывает также психологические и физиологические аспекты учебно-тренировочного процесса в целях решения психологических, координационных и мотивационных проблем у детей при занятиях аэробикой, а также учитывает индивидуальные особенности детей. Важность данных аспектов заключается в развитии и совершенствовании свойств личности для формирования необходимых жизненных качеств: психологическая уравновешенность, удовлетворенность внешним видом, уверенность в себе, а также развиваются интеллект, координация и эстетика движений, ловкость.

Данное пособие универсально для практического использования в образовательном процессе физкультурно-спортивной подготовки.

У каждого ребёнка, новичок он или нет, своя индивидуальная целевая зона, зависящая от его личных показателей (максимальная ЧСС, возраст) и целей его занятий. Внешнее воздействие физических упражнений определяется основными компонентами для развития выносливости: длительная работа с малой и средней интенсивностью, активным и пассивным характером отдыха. Показатель интенсивности работы, ЧСС в целевой зоне, индивидуально для каждого ребенка, подсчитывается по формуле Карвонена:

$$(220 - \text{возраст} - \text{ЧСС}_{\text{(покоя)}}) \times \text{интенсивность} + \text{ЧСС}_{\text{(покоя)}};$$

где интенсивность = 0,50 - 0,85 от максимальной нагрузки,  $\text{ЧСС}_{\text{(покоя)}}$  - среднее арифметическое - ЧСС трёх дней после ночного сна.

Для определения индивидуальной целевой зоны пульса обучающиеся группы определили  $\text{ЧСС}_{\text{(покоя)}}$ . Для выполнения хронометража каждый обучающийся из контролируемой группы во время занятия подсчитывает ЧСС каждые 10 минут по команде тренера-преподавателя.

*Пример исследования морфофункциональных показателей обучающегося в процессе занятия:*

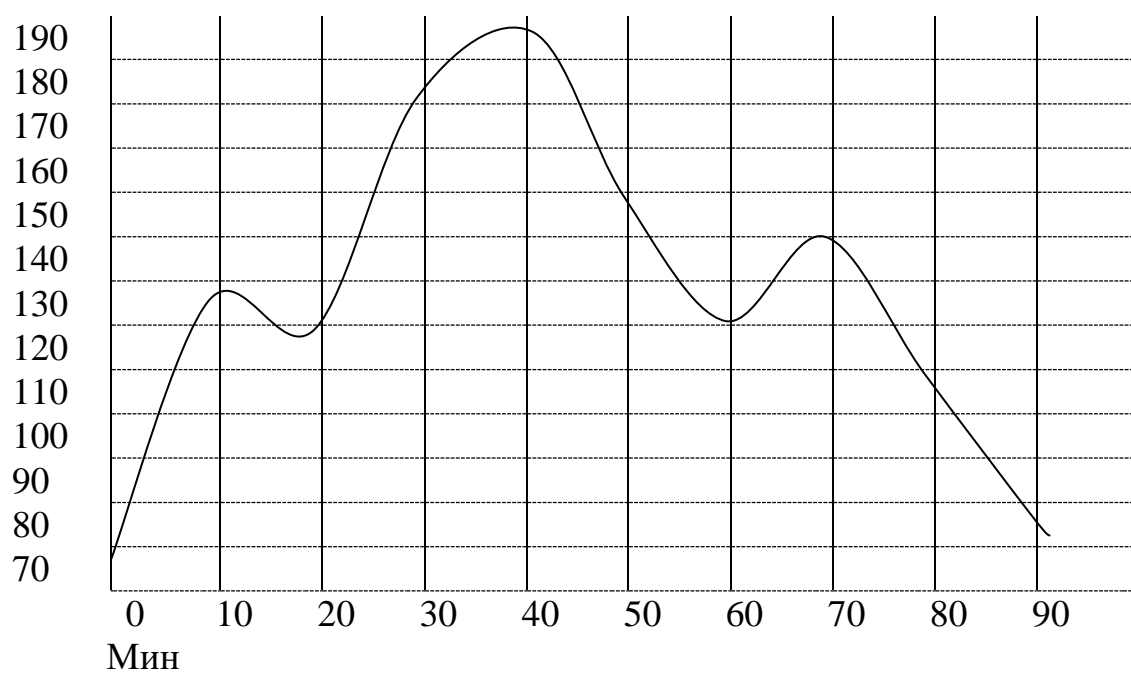
Обучающийся:

- Возраст: 13 лет

- Пульс в покое: 59

- Целевая зона пульса: 133 уд/мин – 184 уд/мин

Показатели обучающегося	
Рост	162 см
Вес	55 кг





## Список литературы

### *Для педагога:*

1. Брунгардт, К. Плоский живот за 3 минуты в день / К. Брунгардт, В. Секачев. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, Изд-во ЭКСМО-МАРКЕТ, 2000. – 96 с.
2. Дэнси, Э. Избавьтесь от целлюлита / Э. Дэнси. – Мн.: АБЕРСЭВ, 1998. – 100 с.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста [Текст] : методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: НЦЭНАС, 2002. – 200 с. ISBN 5-93196-104-6
4. Крючек, Е.С., Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст] : учебно-методическое пособие / Е.С. Крючек ; М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001 – 64 с. ISBN 5-93127-114-7
5. Лисицкая, Т. Психологические аспекты в аэробике / Т. Лисицкая, Л. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2001 – 20 с.
6. Сиднева, Л.В., Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания [Текст] : учебное пособие для студентов / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц – М.: «Тривант», 2000. – 74 с.
7. Чайлдерс, Г. Великолепная фигура за 15 минут в день / Г. Чайлдерс. – Мн.: ООО «Попурри», 2000. – 143 с.
8. Шмитт, Ф. Ножи мирового стандарта / Ф. Шмитт, С. Трайверс. – М.: ТРИЭН, 1999. – 144 с.

### *Для обучающегося:*

9. Кузнецов, В.С., Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста [Текст] : методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: НЦЭНАС, 2002. – 200 с. ISBN 5-93196-104-6
10. Лисицкая, Т. Координационная тренировка в аэробике / Т. Лисицкая, Л. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002 – 28 с.
11. Сиднева, Л.В., Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания [Текст] : учебное пособие для студентов / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц – М.: «Тривант», 2000. – 74 с.
12. Томсон, Д. Фигура мирового стандарта за 28 дней / Д. Томсон, В. Секачев. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 192 с.

АТТЕСТАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Тестирование учебного процесса

*Организация и проведение тестирования теоретической подготовленности*

**1. Что такое физическая культура?**

- 1) *Физическое развитие человека.*
- 2) Психическое (духовное) развитие человека.
- 3) Умственное развитие человека.

**2. Для чего нужна физическая культура?**

- 1) Для того чтобы получать оценки.
- 2) *Для укрепления здоровья.*
- 3) Для того чтобы выявлять самого сильного ученика.

**3. Подбери правильно определения к словам «спортсмен»:**

- 1) *Человек, который участвует в соревнованиях по различным видам спорта.*
- 2) Человек, занимающийся физическими упражнениями.

**4. Физическая культура это:**

- 1) Строительство спортивных сооружений;
- 2) *Оздоровление человека;*
- 3) Создание книг, фильмов о спорте.

**5. Личная гигиена - это ...**

- 1) *гигиенические правила.*
- 2) Водные процедуры.
- 3) Наука о танцах.

**6. Как называется аэробика с использованием специальной платформы?**

- 1) Слайд аэробика
- 2) *Степ аэробика*
- 3) Аква аэробика

**7. Как называется аэробика с использованием мячей?**

- 1) *Резист-А-болл аэробика*
- 2) Классическая базовая аэробика
- 3) Фит-бо аэробика

**8. Какая частота сердечных сокращений (ЧСС) во время занятий аэробикой**

- 1) 90-110/мин
- 2) 120-160/мин

**9. Сколько счетов содержит музыкальный квадрат?**

- 1) 32
- 2) 16
- 3) 4

**10. Что такое альтернативный шаг?**

- 1) Шаг на месте
- 2) Шаг, выполняемый всегда с одной ноги
- 3) Шаг, меняющий ногу

**11. Какой шаг не является базовым шагом базовой классической аэробики**

- 1) Степ-тач (step-touch)
- 2) Ви-степ (V-step)
- 3) Л-степ (L-step)

**12. На сколько счетов выполняются шаги в степ аэробике?**

- 1) 2, 6
- 2) 4, 8
- 3) 3, 5

**13. Запрещенные движения в степ аэробике**

- 1) Стоять на степ платформе
- 2) Запрыгивать на степ платформу
- 3) Сходить со степ платформы лицом вперед

**14. Правильное положение стопы на платформе**

- 1) Опора всей площадью стопы
- 2) На носках
- 3) Опора частью площади стопы

**15. Питьевой режим**

- 1) Нельзя пить
- 2) Можно только сладкую воду
- 3) Можно только питьевую воду

## **Организация и проведение тестирования физической подготовленности**

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится 2 раза в год (сентябрь - *вводное*, май - *итоговое*), в течение учебного года осуществляется текущий контроль образовательного процесса. Результаты тестирования заносятся тренером в журнал учета групповых занятий. Обязательным является выполнение пяти контрольных тестов.

### **Контрольные тесты**

Таблица №1

Упражнение	Возраст обучающихся				
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
1. Прыжки на скакалке (сек)	10-15	11-16	12-17	13-18	15-20
2. Три кувырка (сек)	8,0-7,0	7,9-6,9	7,8-6,8	7,7-6,7	7,6-6,6
3. Наклоны вперед из положения сидя, см	2-3	3-4	5-6	6-7	7-8
4. Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10
5. Тест на координацию с	12-13 с				

Таблица № 2

Упражнение	Возраст обучающихся						
	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
1. Прыжки на скакалке (кол-во)	85(50)-100(60)	90(50)-105(60)	100-110(60)	110-115(60)	115-120(70)	110-120	
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами за 30 секунд (количество раз)	17-20	18-21	19-22	20-23	21-24	23-25	
3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на коленях (количество раз)	11-12	13-14	15-16	16-17	17-18	18-19	21-22

Упражнение	Возраст обучающихся						
	12	13	14	15	16	17	18
4. Наклон вперед (стоя на гимнастической скамье) (см)	4-5	5-6	6-7		7-8		8-9
5. Тест на определение координации движений с	12-13 с						

## Описание контрольных тестов

### *Тест на выносливость*

1. *Бег на месте в максимальном темпе:* учитывают количество беговых шагов в течение 10 секунд. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины (и умножается на два).

### *Тест для оценки уровня развития силы и выносливости мышц брюшного пресса*

2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине с согнутыми коленями.* Испытуемый ложится на спину, сцепив руки за головой и согнув ноги в коленях так, чтобы вся стопа касалась поверхности пола (партнер удерживает его в этом положении). Выполнять в течение 30 секунд, учитывать количество раз.

### *Тест для оценки уровня развития силы мышц – разгибателей локтя, сгибателей плеча и депрессоров плечевого пояса*

3. *Сгибание разгибание рук в упоре лежа.* Исходное положение: упор лежа на коленях. Упражнение выполняется максимальное количество раз.

### *Тест для оценки гибкости*

4. *Наклон вперед, см.* Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью

двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше – со знаком – (минус). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

### *Тест на определение координации движений (Тест Ромберга)*

5. Руки подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Тест выполняется без обуви. Ступни находятся одна за другой на одной линии, большой палец задней ноги касается пятки передней.

## **2. Педагогическое наблюдение воспитательно-развивающего процесса**

Карта индивидуального развития ребенка

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Руководитель \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

Таблица №3

Блоки качеств	Качества	Оценка качеств (в баллах) во времени				
		Исходное состояние	Через полгода	Через год	Через 1,5 года	Через 2 года
1. Психофизические	Физическая активность					
	Психическая активность					
	Ведущий тип мышления: наглядно-действенное наглядно-образное логическое					
2. Организационно-волевые	Терпение					
	Воля					
	Самоконтроль					
3. Ориентационные	Тип установки: на процесс на результат					
	Тип самолюбия (через уровень гордости)					
	Интерес к занятиям					
4. Поведенческие	Уровень конфликтности					
	Тип сотrudничества					

**Расчет балльной оценки индивидуальных качеств**

Таблица №4

<b>Блок</b>	<b>Качества</b>	<b>Степень выраженности</b>	<b>Кол-во баллов</b>
<b>I блок – психофизические</b>	Физическая активность	Внешне побуждаемая	3
		Стихийная	4
		Самоуправляемая	5
	Психическая активность	Внешне побуждаемая	3
		Стихийная	4
		Самоконтролируемая	5
Ведущий тип мышления	Обозначается знаком «+» в соответствующей графе		
<b>II блок – организационно-волевые</b>	Терпение	Меньше, чем на ползанятия	3
		Больше, чем на ползанятия	4
		На все занятие	
	Воля	Постоянно побуждается	3
		Иногда внутренними усилиями	4
		Всегда внутренними усилиями	5
	Самоконтроль	Контроль постоянно извне	3
		Периодически сам	4
		Постоянно сам	5
<b>III блок ориентационные</b>	Тип установки	На процесс	«+» или «0»
		На результат	«+» или «0»
	Тип самолюбия (определяется через уровень гордости)	Завышенный	3
		Заниженный	4
		Нормальный	5
	Интерес к занятиям	Навязан извне	3
		Иногда поддерживает сам ребенок	4
Поддерживается самостоятельно		5	
<b>IV блок поведенческие</b>	Уровень конфликтности	Провоцирует конфликты	3
		Не участвует в конфликтах	4
		Старается улаживать конфликты	5
	Тип сотрудничества	Избегает участия в общем деле	3
		Участвует при побуждении извне	4
		Инициативен в общих делах	5

## Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания

Занятия физическими упражнениями оказывают на организм человека необычайно сильные, сложные и многообразные воздействия. Только правильно организованные занятия под наблюдением врача укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность обучающегося.

Все обучающиеся в группах аэробики должны проходить медицинское обследование 1 раз в год. Врачебный контроль и врачебно-педагогические наблюдения дадут лучший результат, если они будут дополнены самоконтролем. Для занимающихся спортом он необходим. Результаты самоконтроля записываются в специальный дневник. Для него достаточно иметь тетрадь, разграфленную по датам и показателям самоконтроля. Количество показателей самоконтроля может быть разным. Но важно научиться правильно определять отдельные показатели и правильно их формулировать.

*Самочувствие* является субъективной оценкой состояния организма. Оно служит важным показателем физических упражнений и спортивной тренировки. Самочувствие оценивается как хорошее, плохое, удовлетворительное. При плохом самочувствии указывается характер необычных ощущений.

*Аппетит* отмечается как хороший, плохой, удовлетворительный, пониженный. Различные отклонения в состоянии здоровья отражаются на аппетите.

*Сон.* Отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

*Пульс* – важный показатель состояния организма. Обычно на занятиях по физической культуре частота сердечных сокращений при средней нагрузке 130-150 уд./мин. А на спортивной тренировке при значительных нагрузках он может достигать 180-200 уд./мин и больше. При нагрузках пульс приходит в норму в указанное время, это свидетельствует о большом утомлении в связи с недостаточной физической подготовкой или отклонениями в состоянии здоровья.

### Примерная форма дневника самоконтроля

Таблица №5

№ п/п	Объективные и субъективные данные	Дата		
		00.00.00	00.00.00	00.00.00
1.	Самочувствие			
2.	Сон			
3.	Аппетит			
4.	Масса тела (кг)			
5.	Пульс (уд/мин):			



	лежа/стоя, разница до тренировки, после тренировки			
6.	Тренировочные нагрузки			
7.	Нарушение режима			
8.	Болевые ощущения			
9.	Спортивные результаты			

Для оценки работы сердца используются различные функциональные пробы. Одна из них – ортостатическая: отдохнуть в положении лежа 5 мин, подсчитать пульс; встать и отдохнуть стоя 1 мин, подсчитать пульс. Разница в показателях от 0 до 12 ударов свидетельствует о хорошей тренированности. У здорового человека разница составляет 13-18 ударов. Разница в 18-25 ударов – показатель отсутствия физической тренированности. Разница больше 25 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании. В таких случаях следует обращаться к врачу.

*Массу тела* рекомендуется определять ежедневно утром, натощак, после посещения туалета, на одних и тех же весах, в одной и той же одежде, лучше в трусах. Если нет возможности взвешиваться каждый день, можно ограничиться одним днем в неделю в одно и то же время. В первом периоде тренировки вес обычно снижается. Затем стабилизируется и в дальнейшем несколько увеличивается за счет роста мышечной массы. При резком снижении веса следует обратиться к врачу.

*Тренировочные нагрузки* и нарушение режима вместе с другими показателями дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма занимающихся.

*Болевые ощущения.* Боли в мышцах, боли в правом или левом боку, в области сердца могут наступать при нарушении режима дня, при общем утомлении организма, при форсировании тренировочных нагрузок и т. п. Боли в мышцах у начинающих спортсменов, после перерывов в тренировках – явление закономерное. В случае продолжительных болей следует обратиться к врачу.

Наблюдение за спортивными результатами – важнейший пункт самоконтроля, позволяющий оценить правильность применения средств и методов занятий, тренировочных нагрузок. При сравнении показателей определяется влияние занятий физическими упражнениями и спортом, планируются тренировочные нагрузки.

Самоконтроль прививает обучающемуся грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физическими упражнениями, помогает лучше познать себя, приучает следить за собственным здоровьем, стимулирует выработку устойчивых навыков гигиены и соблюдения санитарных норм и правил.

Самоконтроль помогает регулировать процесс тренировки и предупреждать состояние переутомления. Обучающиеся обязаны периодически показывать свои дневники самоконтроля педагогу и врачу, советоваться по вопросам двигательного режима, питания.

## РЕЛАКСАЦИЯ

**1. Саморегуляция:** дыхательная гимнастика, метод напряжения и расслабления определенных групп мышц, аутогенные упражнения.

Дыхательная гимнастика проводится на основе литературных данных (простейшие релаксационные дыхательные упражнения): глубокий вдох через нос, спокойный выдох через рот; вдох с задержкой дыхания, выдох с задержкой дыхания; спокойное дыхание.

Метод напряжения и расслабления определенных групп мышц заключается в поочередном напряжении мышц на вдохе и расслаблении на выдохе.

Аутогенная тренировка используется для снятия эмоционального напряжения и самоконтроля психосоматического состояния по принципу «команда и закрепление»:

- мое лицо спокойно (повторяется несколько раз);
- мои плечи теплеют и расслабляются и др.

### **2. Релаксационные игры.**

*«Мать и дитя»*, игра направлена на сплочение коллектива.

Выполняется в парах, «ребенок» с закрытыми глазами (в позиции сед, согнув ноги внутри у «мамы»), «мама» в позиции сед ноги врозь. В такт музыки «мама» убаюкивает (качает из стороны в сторону) своего «ребенка». По сигналу педагога «мама» переходит к другому «ребенку».

*«Касание»* (частей тела), игра направлена на расслабление, нормализацию психоэмоционального настроения.

Можно выполнять в позах: стоя, лежа, «звездочка», желательно под музыку. Коллектив делится на две группы и становятся в два круга (внутренний и внешний). Дети внутреннего круга закрывают глаза. Дети внешнего круга выполняют касания частей тела (голова, плечи, руки, ноги, туловище) и по сигналу педагога переходят к рядом стоящему. После прохождения полного круга дети меняются местами.

*«Перекаты»*, игра направлена на развитие коммуникативных качеств личности.

Участники игры принимают положение лежа на животе, руки вперед, близко друг с другом, образуя «дорогу». Крайний ребенок выполняет перекаты по всем участникам, передвигаясь на другой конец «дороги», принимая исходное положение. Игра прекращается по сигналу педагога.

## Примерный план воспитательной работы для тренера-преподавателя

### *Характеристика отдельных составляющих плана*

Современный спорт предъявляет повышенные требования к человеку: хорошее здоровье, устойчивость психики, всестороннее развитие личности. Но спортивная тренировка не может ограничиться только физической, технической и тактической подготовкой. Обучение, воспитание и развитие личности – неразрывное целое.

Воспитание юного спортсмена рассматривается как сложная педагогическая система, все элементы которой направлены на гармоничное развитие личности ребенка, воспитание устойчивых норм поведения и общечеловеческих ценностей.

Наиболее важными сферами воспитания спортсмена выступают:

- тренер, его личность и деятельность;
- спортивный коллектив;
- семья;
- общеобразовательная школа.

*Примеры целей воспитательной работы (цели, задачи плана воспитательной работы должны соответствовать возрасту детей и году обучения):*

- формирование спортивного коллектива;
- воспитание дисциплины, трудолюбия, упорства;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование нравственных смыслов и духовных ориентиров;
- формирование и укрепление спортивных традиций в коллективе;
- формирование навыков и привычек здорового образа жизни;
- организация социально-значимой созидательной деятельности обучающихся;
- организация работы с родителями обучающихся;
- создание условий для самореализации и достижения успехов сообразно способностям и т.д.

## Содержание плана воспитательной работы тренера-преподавателя (примерная форма)

### *Примерные составляющие плана воспитательной работы ФИО тренера*

#### *1. Положение о мероприятии*

**Тема** мероприятия

**Цель** мероприятия

**Задачи** мероприятия

### ***Организация мероприятия:***

- возраст и количество детей
- место проведения мероприятия
- время проведения мероприятия
- обеспечение безопасности мероприятия (в соответствии с СанПин)
- контакты с родителями и детьми
- подведение итогов мероприятия (награждение)

## ***2. Рекомендуемые направления (модули) воспитательной работы для тренера-преподавателя***

### **1. Интеллектуальное**

- Природное: походы, экскурсии «на природу»;
- Межличностное общение (вербальные, невербальные) – мероприятия на сплочение группы;
- Личностное: мероприятия для развития личности – викторины на определенную тему; посещение театра, музея, концерта и др.

### **2. Творческое**

- Конкурсы рисунков, поделок и др.;
- Показательные выступления на соревнованиях, приуроченные к праздникам и др.

### **3. Спортивное**

- Спортивные соревнования, эстафеты, веселые старты, семейные спортивные мероприятия, посещение открытых соревнований по другим видам спорта, выезд на сборы, проведение тренировок на открытом воздухе и др.

### **4. Гражданско-патриотическое**

- Беседы, направленные на формирование гражданско-правовой культуры, гражданской позиции, ознакомление с нормативно-правовой базой физкультурно-спортивного учреждения и др.;
- Мероприятия патриотической направленности.

### **5. Волонтерское**

- Помощь в организации мероприятий и соревнований – создание отряда волонтеров из обучающихся или группы для оказания помощи кому-то (старшим или младшим и др.)

### **6. Организационное**

- Помощь в организации мероприятий и соревнований для достижения определенных целей – родительское собрание, педагогический и методический советы, субботник и др.

## 7. Воспитательное

• беседы с детьми о ЗОЖ, гигиене, правилах этики, трудового распорядка и др.

• индивидуальная работа с родителями – консультации (личная, родителей) и с обучающимися (консультации, беседы на темы формирования коллективизма, коммуникативности, целеустремленности и других важных личностных качеств).

## Приложение № 4

### *План воспитательной работы тренера-преподавателя высшей категории по аэробике Мякотиной О.В. на 2023 -2024 учебный год*

Цель: Формирование нравственной, здоровой и физически развитой личности обучающегося.

Задачи:

- создать спортивный коллектив;
- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, упорство, коллективизм, ответственность, патриотизм, самостоятельность и др.;
- развивать физические и формировать морально-волевые качества обучающихся;
- организовать работу с родителями.

### **План воспитательной работы тренера-преподавателя Мякотиной О.В. на 2022-2023 учебный год**

Таблица №6

№ п/п	Дата	Мероприятия
1.	август-сентябрь	Агитационная кампания «Спорт встречает друзей!»
2.	сентябрь	Инструктаж по ТБ на занятиях в спортивном зале.
4.	сентябрь	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»
5.	сентябрь	Игровая программа «Знатоки ПДД»
6.	сентябрь	Родительское собрание «Личная гигиена обучающихся на занятиях»
7.	октябрь	Час общения «Вредным привычкам – НЕТ!»
8.	октябрь	День Здоровья
9	октябрь	Этическая беседа «Что такое дружба?»
10.	ноябрь	Беседа «День народного единства»
11.	ноябрь	Интеллектуальная викторина «Государственные символы РФ»

12.	ноябрь	Онлайн-выставка творческих работ « Осенняя пора...», посвящённая Дню пожилого человека
13.	ноябрь	Соревнования по аэробике и Показательные выступления, посвящённые Дню пожилого человека
14.	декабрь	Час общения «Мама-главное слово в нашей судьбе»
15.	декабрь	Физкультурное мероприятие «Взятие снежного городка»
16.	декабрь	Игровая программа «Здравствуй, Новый год!»
17.	январь	Физкультурно-спортивное мероприятие «Рождественские встречи»
18.	февраль	Родительское собрание «Наши достижения – во славу Родины!»
19.	февраль	Физкультурное мероприятие «Буду Родине служить!»
20.		Игровая программа «Русские сани», посвящённая Масленице.
21.	март	Час общения « Международный женский день»
22.	март	Показательные выступления «Здравствуй, мама!»
23.	март	Физкультурное мероприятие «Весенние эстафеты»
24.	март	Соревнования по аэробике
25.	апрель	Игра-путешествие «В здоровом теле – здоровый дух!»
26.	апрель	Физкультурное мероприятие «Спорт-альтернатива пагубным привычкам!», в рамках Всероссийской акции.
27.	апрель	Онлайн-выставка творческих работ «Мы выбираем СПОРТ!»
28.	апрель	Час общения «Мир, Труд, Май!»
29.	май	Комплексная эстафета «Мы этой памяти верны!», посвящённая Дню Победы!
30.	май	Выпускной вечер «О, спорт! Ты мир!».
31	май	Родительское собрание « Итоги года. Организация летнего отдыха»

## Приложение 5

### Результативность реализации программы за 2022-2023 учебный год.

#### *Анализ результативности программы на основании предполагаемых результатов (группа обучающихся 11-13 лет)*

1. *Сформированность устойчивого интереса к занятиям физической культурой и к аэробике* – обучающиеся проявили устойчивый интерес к занятиям аэробикой, что подтверждено 100% сохранностью контингента обучающихся в течение учебного года, у 96% обучающихся появилось желание продолжать занятия в следующем учебном году на базовом уровне.

2. Приобретение начальных теоретических знаний по физическому воспитанию и аэробике – 100% обучающихся прошли тестирование теоретических знаний и подтвердили их.

3. Приобретение знаний, умений и навыков по общей и специальной физической подготовке и освоение методов контроля за физической нагрузкой, функциональным состоянием организма, отдельными показателями физического развития и физической подготовленностью - 100% обучающихся освоили общую и специальную физическую подготовку и методы контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием своего организма (ведение дневника самоконтроля, построение хронограмм ЧСС и др.), физической подготовленностью (сдача контрольных нормативов), физическим развитием (измерение антропометрических показателей) в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой по аэробике, участвовали в соревнованиях и показательных выступлениях.

4. Сформированность физических, морально-волевых, личностных качеств обучающихся, эстетической компоненты двигательной деятельности:

- наблюдается положительная динамика показателей развития физических качеств (в среднем 25%) у обучающихся на основании сдачи контрольных нормативов физической подготовленности, выполнения танцевальных комбинаций на основании освоения элементов строго регламентированной базовой аэробики, степ-аэробики, резист-А-болл-аэробики, танцевальной аэробики с применением эстетической компоненты двигательной деятельности, измерения антропометрических показателей и отслеживания функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма соблюдения режима труда и отдыха, питания, сна (дневник самоконтроля), выполнения рекомендаций тренера;

- на основании метода педагогического наблюдения и исследования с помощью критериев карты индивидуальной оценки выявлены показатели индивидуального развития обучающихся группы аэробики 11-13 лет (15 человек) в начале учебного года (сентябрь 2022 г.) и в конце учебного года (май 2023 года):

Таблица №7

№ п/п	Наименование качеств	Результат %	
		сентябрь 2022 г.	май 2023 г.
<b>1.</b>	<b>Физическая активность:</b>		
	- внешне побуждаемая	77	52
	- стихийная	16	28
	- самоуправляемая	43	50
<b>2.</b>	<b>Психическая активность:</b>		
	- внешне побуждаемая	32	22
	- стихийная	38	30

	- самоконтролируемая	20	48
<b>3.</b>	<b>Организационно-волевые показатели:</b>		
	<i>терпение</i>	21	53
	<i>воля</i>	32	68
	<i>самоконтроль</i>	27	66
<b>4.</b>	<b>Ориентационные показатели:</b>		
	<i>на процесс</i>	68	34
	<i>на результат</i>	42	66
	<b>тип самолюбия:</b>		
	<i>преимущественно нормальный</i>	58	59
	<i>завышенный</i>	25	28
	<i>заниженный</i>	17	10
<b>5.</b>	<b>Поведенческие показатели:</b>		
	<i>уровень конфликтности</i>	18	6
	<i>преимущественно не участвуют в конфликтах</i>	72	74
	<i>стремятся улаживать конфликты</i>	10	20
<b>6.</b>	<b>Тип сотрудничества:</b>		
	<i>инициативны к сотрудничеству</i>	30	63
	<i>при побуждении извне</i>	62	33
	<i>избегают сотрудничества</i>	8	4
<b>7.</b>	<b>Умение работать в команде</b>	69	98
<b>8.</b>	<b>Коммуникативность</b>	51	72
<b>9.</b>	<b>Ответственность</b>	54	76
<b>10.</b>	<b>Морально-волевые качества</b>	42	68
<b>11.</b>	<b>Интерес к занятиям:</b>		
	<i>Навязан извне</i>	26	4
	<i>Иногда поддерживают сам ребенок</i>	22	18
	<i>Поддерживается самостоятельно</i>	52	78
<b>12.</b>	<b>Эстетическая компонента двигательной деятельности</b>	50	80

•раздел программы «Способы самостоятельной деятельности» предусматривает развитие самостоятельности в организации собственной деятельности в процессе занятий физической культурой и спортом. Обучающиеся ведут дневник самоконтроля, где контролируются показатели функционального состояния организма и физического развития, режим тренировок и отдыха. Реализация программы подтверждена положительной динамикой у обучающихся показателей укрепления здоровья и физического развития, динамикой развития личностных и морально-волевых качеств, результатами медицинского контроля и самоконтроля, достижениями соревновательной и демонстрационной деятельности.



**Вывод:** В конце учебного года у обучающихся отмечена *положительная динамика* показателей развития физических качеств (в среднем 25%), ряда личностных и морально-волевых качеств, а также эстетической компоненты двигательной деятельности по сравнению с показателями на начало учебного года.

#### **5. Приобретение начальных умений и навыков гигиены, привычек здорового образа жизни**

Знания и понятия гигиены и привычек здорового образа жизни (ЗОЖ) приобретаются в ходе образовательного процесса. Используются различные формы воспитательных и физкультурно-спортивных мероприятий: беседы, игры-путешествия, часы общения, конкурсы творческих работ, просмотр видеороликов, физкультурно-игровые мероприятия и др. На основании приобретенных знаний у обучающихся формируются стойкие понятия о гигиене и ЗОЖ. За период обучения у обучающихся приобретаются практические навыки личной гигиены и негативное отношение к вредным привычкам. Занятия физической культурой и спортом способствуют привитию практических умений и навыков самоорганизации.

#### **6. Отбор (перевод) обучающихся, способных и желающих заниматься аэробикой на базовом уровне.**

На основании результатов итоговой аттестации - тестирования физической и теоретической подготовленности, участия обучающихся в физкультурно-спортивных и воспитательных мероприятиях (в том числе в соревнованиях), а также результатов оценки личностных и морально-волевых качеств, осуществляется перевод обучающихся для занятий аэробикой на базовом уровне, что составило 96% от общего количества обучающихся группы стартового уровня подготовки.

*Качество* реализации программы физкультурно-спортивной направленности характеризуется критериями:

– *сохранность контингента группы обучающихся 11-13 лет по программе «Аэробика»* – в 2022-2023 году составляет 100%;

– *индивидуальные достижения группы обучающихся 11-13 лет по показателям состояния их физической подготовленности и физического развития* - отмечены положительной динамикой контрольных тестов физической (в среднем 25%) подготовленности и результатами соревновательной и показательной деятельности (грамоты, дипломы);

- *наличие информационно-аналитических материалов по итогам реализации программы* - тесты физической подготовленности и теоретических знаний; данные карты индивидуального развития обучающихся и дневников самоконтроля; журналы учебных занятий и отчеты, отражающие результативность и уровень освоения программы; аналитическая справка на установление соответствия прогнозируемых и достигнутых результатов.

– *соответствие качества организации образовательного процесса по физкультурно-спортивному направлению ожиданиям и запросам детей и их*

*родителей (законных представителей)* - фактическое восприятие обучающимся полного завершения программы – в результате социологического опроса - дети и их родители (законные представители) удовлетворены результатом освоения программы, а именно - полученными обучающимися знаниями, умениями и навыками по дисциплине – *аэробика*, так как данная дисциплина дает им возможность продолжить образовательную деятельность на базовом уровне и в дальнейшем - приобрести усовершенствованные физические, эстетические навыки и навыки хореографии.

Таким образом, поставленные цель и задачи программы соответствуют полученному результату, соответствующему стартовому уровню ее освоения.

**Результативность участия групп обучающихся в спортивно-массовых, показательных и воспитательных мероприятиях в 2022-2023 учебном году:**

Таблица № 8

№ п/п	Наименование мероприятия	Время проведения	Результат, поощрение
1	Спорт встречает друзей!	сентябрь	Зачисление в группы
2	Игровая программа «Знатоки ПДД» для младшей группы аэробики	сентябрь	Значки «Знатоки ПДД»
3	Участие групп аэробики в физкультурно-массовой программе для учащихся общеобразовательных школ «День Здоровья» – с целью привлечения к занятиям аэробикой.	октябрь	Грамоты и дипломы участникам образовательных организаций
4	<i>Показательные выступления старших групп аэробики</i>		
5	<i>Соревнования между группами аэробики, посвященные Дню народного единства (7-9 лет)</i>	ноябрь	Грамоты победителям и призерам, сертификаты участникам
6	Участие групп аэробики (11-13 лет) в интеллектуальной районной викторине «Государственные символы РФ», посвященная Дню народного единства	ноябрь	Дипломы победителям и призерам

7	Участие групп аэробики (7-13 лет) во <i>Всероссийской</i> онлайн-выставке - конкурс творческих работ «Осенняя пора...», посвящённая Дню пожилого человека	ноябрь	Дипломы победителям и призерам всероссийского онлайн-участия.
8	Организация внутришкольной выставки «Осенняя пора...», посвящённая Дню пожилого человека		Внутришкольная выставка – призы всем участникам, грамоты победителям и призерам
9	<i>Показательные выступления</i> старших групп аэробики (7-13 лет), посвящённые Дню пожилого человека в комплексном центре социального обслуживания населения (граждан пожилого возраста) Заводского района города Новокузнецка (КЦСОН)	ноябрь	Благодарственное письмо работников КЦСОН Заводского района города Новокузнецка и директора ДЮСШ№3
10	Участие младших и старших групп аэробики в часе общения «Мама-главное слово в нашей судьбе»	декабрь	Беседа. Подарки мамам, сделанные своими руками
11	Участие младших групп аэробики (7-10 лет) в физкультурном мероприятии «Взятие снежного городка»	декабрь	Дипломы победителям и призерам
12	Участие младших и старших групп аэробики в игровой программе «Здравствуй, Новый год!»	декабрь	Игры, сценарий праздника с участием групп аэробики
13	Участие младших и старших групп аэробики в физкультурно-спортивном мероприятии «Рождественские встречи»	январь	Дипломы победителям и призерам
14	Участие младших и старших групп аэробики во встрече с ветеранами ВОВ, посвященное Дню защитника Отечества.	февраль	Благодарственное письмо комитета ветеранов Великой Отечественной войны (ВОВ)
15	<i>Показательные выступления</i> групп аэробики для ветеранов ВОВ.		
16	Участие младших и старших групп аэробики в игровой программе «Русские сани», посвящённой Масленице.	февраль	Дипломы победителям и призерам

17	<i>Показательные выступления «Здравствуй, мама!» старших групп аэробики, посвященных международному женскому Дню</i>	март	Благодарственные письма администрации Заводского района г. Новокузнецка, образовательных организаций г. Новокузнецка, директора МБУ ДО ДЮСШ № 3
18	<i>Показательные выступления старших групп аэробики на фестивале единоборств в рамках Кузбасской выставки-ярмарки «Образование. Карьера- 2023»</i>	март	Благодарственные письма Генерального директора Кузбасской выставки-ярмарки , 2022 и 2023 гг.
19	Участие младших групп аэробики в физкультурном мероприятии «Весенние эстафеты»	март	Грамоты победителям и призерам
20	<i>Внутришкольные и районные соревнования групп аэробики, посвященные международному женскому Дню 8-ое марта</i>	март	Грамоты победителям и призерам
21	Участие младших групп аэробики в игре-путешествии «В здоровом теле – здоровый дух!»	апрель	Грамоты победителям и призерам
22	Участие старших групп аэробики (15-18 лет) в физкультурном мероприятии «Спорт-альтернатива пагубным привычкам!» в рамках Всероссийской акции.	апрель	Грамоты победителям и призерам
23	Участие групп аэробики во всероссийской онлайн-выставке творческих работ «Мы выбираем СПОРТ!»	апрель	Дипломы победителям и призерам всероссийского онлайн-участия; организация выставки в МБУ ДО ДЮСШ №3
24	Участие групп аэробики (7-18 лет) в районном мероприятии, посвященном Дню Космонавтики	апрель	Благодарственное письмо администрации Заводского района г. Новокузнецка.

25	Участие младших и старших групп аэробики во всероссийской комплексной эстафете «Мы этой памяти верны!», посвящённой Дню Победы!	май	Дипломы победителям и призерам всероссийского онлайн-участия.
26	Участие групп аэробики и родителей в патриотической акции «Рисуем победу!»	май	Благодарственные письма куратора акции – депутата Государственной Думы РФ и художественного руководителя акции – члена международной ассоциации искусствоведов
27	<i>Показательные выступления</i> групп аэробики в выпускном вечере «О, спорт! Ты мир!»	май	Благодарственное письмо администрации Заводского района г. Новокузнецка. Благодарственное письмо работников КЦСОН Заводского района города Новокузнецка и директора ДЮСШ №3
28	<i>Показательные выступления</i> групп аэробики в комплексном центре социального обслуживания населения (граждан пожилого возраста) Заводского района города Новокузнецка КЦСОН «Мир, труд май!»		
29	Родительское собрание «Итоги года. Организация летнего отдыха»	май	Беседа с родителями, обсуждение плана летнего отдыха детей

*Примечание.*

В процессе деятельности тренера-преподавателя проводятся беседы с родителями и обучающимися на темы организации образовательного процесса, соревнований, показательных выступлений, праздников. Организуются родительские собрания, «Часы общения» для ознакомления с особенностями вида спорта, техникой безопасности на занятиях, образовательной программой, воспитательно-досуговой программой, планами спортивно-массовой работы, календарем спортивных соревнований, отчетами и аналитическими материалами и др.

## Фрагменты спортивно-массовых мероприятий групп Аэробики



Спортивные соревнования и показательные выступления



День матери



День Космонавтики

Образовательный процесс



**Ряд награждений тренера-преподавателя за организацию соревнований и показательных выступлений воспитанников**

