

Министерство спорта самарской области  
государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Самарской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАУ ДО СО «СШОР № 2»

Шлепп Л.В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Приказ № \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В  
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА С ЭЛЕМЕНТАМИ  
ВИДА СПОРТА "ФИТНЕС-АЭРОБИКА"**

**Возраст занимающихся:** до 6 лет (девочки), до 7 лет (мальчики)

## Оглавление

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи и планируемые результаты программы.....	4
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	5
2.1. Учебный план.....	5
2.2. Рабочая программа дисциплины.....	5
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	8
3.1. Календарный учебный график.....	8
3.2. Материально-технические условия реализации программы. ....	9
3.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы. ....	10
4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....	16
4.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ .....	16
5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ...18	
6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	18
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ. ....	19
7.1.НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ.....	19
7.2. ЛИТЕРАТУРА: .....	19

# I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка.

«Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта «Фитнес-аэробика для детей до 6 лет (девочки) до 7 лет (мальчики)» (далее – Программа), является Программой, разработанной на основе следующих документов: – Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», – Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», – Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; – Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта", – Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей и подростков. Регулярные занятия физической культурой и спортом крайне важны для формирования здорового образа жизни. Система физического воспитания создаёт благоприятные условия для раскрытия и развития физических качеств и духовных способностей, содействует всестороннему развитию личности.

Программа направлена на решение задач физического развития ребёнка и совершенствование его двигательных качеств и способностей, таких как сила, ловкость, быстрота, координация движений. Занятия по данной программе дают возможность освоить гимнастические, акробатические и танцевальные элементы под руководством опытного тренера-преподавателя в условиях спортивного зала.

Потребность детей в активных движениях полностью удовлетворяются на занятиях по данной программе и помогают сформировать физически развитого и полноценного человека.

### **Адресат программы.**

Программа рассчитана для детей - до 6 лет (девочки) до 7 лет (мальчики), период освоения программы составляет 1 год.

При приеме детей на обучение по Программе, отбор не производится, осуществляется прием всех детей, желающих заниматься по данной Программе, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя).

Обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации.

Периодичность проведения занятий в общем объеме составляет 36 учебных недель по 1 астрономическому часу 2 раза в неделю **для детей до 6 лет (девочки) до 7 лет (мальчики).**

Учебный процесс по данной программе начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Максимальная наполняемость групп до 25 человек.

Особенности организации образовательного процесса: **групповая.**

Виды занятий: теоретические (инструктаж и объяснения во время тренировки), практические (тренировки, мастер-классы, спортивные и физкультурные мероприятия).

Группы формируются в зависимости от возрастной категории, начальной физической подготовленности детей. Диагностика начального уровня физической подготовленности детей проводится в начале обучения. В зависимости от результатов тренер-преподаватель выстраивает учебно-воспитательный процесс в соответствии с индивидуальными показателями.

## 1.2. Цель, задачи и планируемые результаты программы

**Цель** программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности. Подготовка спортивного резерва для зачисления в спортивную школу на вакантные бюджетные места.

**Задачи** программы:

Образовательные:

Формирование осознанного отношения ребенка к собственному здоровью, потребность в ежедневной двигательной активности.

Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

Способствование оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.

Повышение уровня физической подготовленности.

Развивающие:

Развитие физических качества: скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координационных способностей.

Развитие творческих способностей: чувства ритма, умения согласовывать движение с музыкой, навыков выразительности, пластичности, грациозности движений.

Совершенствование двигательной активности детей.

Формирование правильной осанки.

Воспитательные:

Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств и свойств личности: выдержки, настойчивости, организованности, решительности, инициативности, самостоятельности.

Воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха.

Пропаганда физической культуры и спорта.

*Планируемые результаты:*

Сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение частоты сердечных сокращений).

Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников (гибкость, устойчивость, прыгучесть, сила).

Освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, гигиены (назначение инвентаря в зале. Правила поведения при использовании инвентаря).

Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники.

Выполнение упражнений на статическое и динамическое равновесие.

Формирование навыка уверенности при выполнении упражнений.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план.

Учебный план спортивно-оздоровительной группы  
отделения спортивной аэробики

№ п/п	Содержание	Кол-во часов в год:
<b>1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	
1.1.	Основная часть	2 часа
1.2.	Вариативная часть	2 часа
1.3.	Значение движения, ЗОЖ в жизни человека	2 часа
	Итого часов:	<b>6 часов</b>
<b>2.</b>	<b>Практические занятия</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка	20 часов
2.2.	Специальная физическая подготовка: введение в хореографию, акробатику, музыкально-двигательная подготовка	39 часов
2.4.	Корректирующая гимнастика	4 часа
2.6.	Развлечения	2 часа
2.7.	Сдача контрольных нормативов (конец года)	1 час
	<b>Итого часов</b>	<b>72 часа</b>

### 2.2. Рабочая программа дисциплины.

Содержание программы:

*Теоретическая подготовка.*

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о развитии физической культуры и спорта в России:

- порядок и содержание работы в спортивно-оздоровительных группах;
- популярность различных видов спорта в России;
- крупнейшие всероссийские и международные соревнования;
- Правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии;
- поведение в спортивном зале и на спортивной площадке;
- правила обращения и ухода за инвентарём;
- подготовка спортивного инвентаря к занятиям;
- особенности спортивной одежды при различных погодных условиях.

*Предупреждение употребления негативных веществ:*

- профилактические беседы о вреде табака, алкоголя, наркотиков.

*Врачебный контроль и самоконтроль:*

- значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии;
- критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

*Гигиена, закаливание, режим дня и питание:*

- личная гигиена обучающегося;
- гигиенические требования к одежде и обуви обучающегося;
- значение и способы закаливания;
- составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий;
- значение медицинского осмотра.

*Влияние физических упражнений на организм:*

- краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.

*Основы личной безопасности и профилактика травматизма:*

- значение разминки;
- техника страховки;
- техника падения;
- правила соревнований.

***Практическая подготовка:***

**Общая физическая подготовка (ОФП).**

ОФП чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по ОФП является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

Из положения виса на гимнастической стенке подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.

*Строевые упражнения.*

Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчёт, рапорт, приветствия, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

*Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения.*

Выполняются в условиях различной опоры (твёрдой, мягкой, воздушной) и разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной).

Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперёд, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями, челночный бег.

*Прыжки.*

В длину, в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперёд, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, прыжки вверх на опору.

*Переползания.*

На скамейке вперёд, назад, на животе вперёд. Назад, в стороны, боком, на руках в положении лёжа на спине, ногами вперёд. Назад, лёжа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

*Упражнения без предметов:*

Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперёд и вверх; круговые вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперёд, назад, в сторону.

Повороты головы и туловища.

Комплексы гигиенической гимнастики.

*Упражнения с предметами:*

Скалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами, теннисными мячами.

*Упражнения на гимнастических снарядах и тренажёрах:* на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Акробатические упражнения.*

Кувырки вперёд и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полёт в длину. В высоту, через препятствие (манекен, стул и т.д.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперёд, боком; подъём разгибом из положения лёжа на спине; сальто вперёд с разбега; метания теннисного мяча, набивного мяча вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

*Подвижные игры и эстафеты.*

С элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.

### **Специально физическая подготовка (СФП)**

#### ***Базовые шаги:***

- March - ходьба на месте.
- Basicstep-шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
- V-step-шаг правой вперед-в сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить
- Mambo-шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.
- Stepcross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить.
- Steptouch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
- Kneecup- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
- Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
- Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45\* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45\* («удар»).
- Pony-прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону.
- Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.
- Cha-cha-cha- перескок раз-два-три, лидирующая нога меняется.
- Scoop-шаг правой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две.

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

#### ***Хореографическая подготовка:***

##### ***Элементы классического танца***

- Releve-подъем на полупальцы по всем позициям ног, на двух или на одной ноге. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.
- Plie- приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, выворотность.
- Battement tendu- движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность.
- Battement tendu jete- бросковое движение натянутой ногой на 30-45\* от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе.

- Rond de jambe par terre- движение рабочей ноги по кругу по полу. Развивает выворотность в тазобедренном суставе.

- Battement frappe- «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног.

- Grand battement jete- мах ногой. Развивает легкость и силу ног.

### **Техническая подготовка.**

Основными педагогическими принципами работы тренера– преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Обучающиеся должны овладеть основами техники и тактики различных спортивных упражнений, приёмов и действий.

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

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

Содержание занятий	Кол-во часов год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая подготовка	<b>6</b>	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1
<b>Практическая подготовка</b>										
Общая физическая подготовка	<b>20</b>	2	2	2	2	2	3	3	2	2
Специальная физическая подготовка	<b>39</b>	4	5	4	5	4	4	4	5	4
Корректирующая гимнастика	<b>4</b>	1	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	
Развлечения	<b>2</b>			1		1				
Тестирование	<b>1</b>									1
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

### **3.2. Материально-технические условия реализации программы.**

Для успешной реализации программы требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- раздевалки;
- душевые;
- маты;
- стоялки;
- шведская стенка;
- турники;

- перекладина разной высоты;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастические мячи;
- гимнастические палки;
- мячи (разного диаметра);
- флажки;
- скакалки;
- перекладина;
- вертикально подвешенный канат;
- обручи (разного диаметра);
- батут;
- магнитофон, CD-диски.

Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и грубыми. Они должны укладываться без щелей, не должны смещаться и поверхность их должна быть ровной.

Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы: черная или белая облегающая футболка, шорты или купальник (для девочек), спортивные трусы (для мальчиков), носки или чешки.

### **3.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.**

*Учебно-методическое обеспечение программы.*

Весь учебный материал, предусмотренный Программой, распределяется на все периоды обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого учебно-тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного учебно-тренировочного периода.

В группах ознакомительного уровня главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям и укрепление здоровья обучающихся.

Основными формами учебно-тренировочных занятий на ознакомительном уровне являются:

- теоретические занятия;
- групповые тренировочные занятия;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;

**Теоретические занятия** проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседы, рассказы). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия **различаются**:

- по цели (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные);
- по количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- по степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики. На учебно-тренировочных занятиях большее внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

На тренировочных занятиях осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности.

Занятие состоит из трех частей:

- а) подготовительной;
- б) основной;
- в) заключительной.

Подготовительная часть занятия делится на физиологическую разминку и образовательную часть.

Физиологическая разминка предусматривает:

- а) подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечнососудистой системы и дыхания;
- б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений.

В образовательной части занимающиеся выполняют специализированные упражнения, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающихся, периода подготовки и направленности занятия.

В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большой интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость. Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет занимающимся улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями— служат средством активного отдыха. В заключительной части — способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам тренировки. Специальная подготовка обучающегося составляет, лишь то из комплексного содержания его подготовки, что имеет ближайшее отношение к предмету спортивной специализации.

К числу специально подготовительных упражнений относятся выполнение элементов, связок и комбинаций. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых обучающемуся. Также к специально подготовительным упражнениям относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия обучающегося возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и, особенно, по кинематике избранной спортивной дисциплины.

В подготовительную часть входят упражнения строевые. С их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях. Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально подготовительные, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют как стоя на месте, так и в передвижении.

В основной части занятия решаются главные задачи:

- а) овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их;
- б) психологическая подготовка;
- в) выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Основная часть тренировочного занятия может включать три типа акробатических упражнений:

балансовое (состоящее из элементов балансового характера и выполняемых без разрыва хвата, таких как поддержки, равновесия, висы, упоры, стойки и т.п.);  
 темповое (состоящее из элементов, выполняемых с фазой полета, с вращением вокруг различных осей – полеты, перевороты, сальто и т.п.);  
 комбинированное (состоящее из элементов балансового и темпового типа).

Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности.

В заключительной части организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние.

Цель заключительной части – постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

-регулирование эмоционального состояния;  
 -подведение итогов тренировочного занятия с оценкой тренером-преподавателем результатов деятельности занимающихся.

В начале заключительной части гимнасты иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями. Даются упражнения отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.).

Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия и возраста занимающихся. Часто группа бывает неравной по своей квалификации или по способностям в освоении материала.

Поэтому, сохраняя структуру занятия, можно давать отдельным занимающимся разные задания.

*Общие требования к методике проведения занятий.*

Создание представлений об упражнениях и их выполнении.

Для претворения двигательного представления в его практическое выполнение есть лишь одно средство — воспроизведение этого движения и действия. Воспроизведение может осуществляться методом обучения упражнению в целом (целостный метод) и методом обучения по частям (расчлененный метод).

*Целостный метод* позволяет формировать наиболее правильные двигательные навыки, соответствующие индивидуальным особенностям занимающихся. Целостный метод, как правило, применяется при изучении и совершенствовании какого-либо действия, состоящего из целого комплекса движений.

Метод целостного упражнения основывается на том, что с самого начала движения осваиваются занимающимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия. Он преимущественно используется при разучивании наиболее простых упражнений, при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно изучать по частям, при совершенствовании и закреплении двигательных навыков. Благоприятные условия для применения целостных методов имеются также в тех случаях, когда обучаемый и педагог располагают эффективными средствами и приемами помощи и страховки.

Разновидности целостных методов: Собственно целостный метод, который подразумевает прямое применение в качестве обучающего упражнения целевое движение, т.е. то действие, которое является объектом изучения.

Метод целостного упражнения с постановкой частных задач.

Метод целостного упражнения с развертыванием обучения от ведущего звена.

*Метод подводящих упражнений*, который основан на применении в качестве обучающих упражнений действий структурно-родственных целевому упражнению, но более доступных в освоении. При разучивании и совершенствовании упражнений этим методом могут использоваться такие методические приемы, как самостоятельное выполнение упражнения при наличии гарантированной безопасности (применяется непосредственная

страховка преподавателем, партнером, вспомогательными средствами типа лонж и др.); выполнение упражнений с направляющей помощью; применение проводки.

*Расчлененный метод* применяется для изучения, исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей целого. После того как отдельное движение усвоено достаточно прочно, его связывают с другими движениями: занимающиеся снова выполняют целостное действие, обращая внимание на правильное воспроизведение той детали, которая изучалась отдельно как часть общего действия. Часто целостные действия воспроизводят после предварительного изучения его частей на более раннем этапе обучения.

Методы расчлененного упражнения применяется в следующих случаях:

-при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить их целостно;

-если упражнение состоит из большого числа элементов, органически малосвязанных между собой;

-если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;

-когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;

-когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы – поддержать интерес к учебной деятельности, особенно в работе с детьми-подростками, сформировать уверенность в своих силах.

Задача построения обучения технике двигательным действиям методом расчленения сводится к решению вопросов о числе упражнений и их выборе. Решая эти вопросы, необходимо придерживаться следующих правил:

а) при расчленении следует учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучаемых и условия обучения;

б) расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;

в) при расчленении обучающими упражнениями должны быть охвачены все фазы целевого упражнения;

г) для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться либо самим обучаемым, либо извне, с помощью преподавателя или обучающих устройств;

д) фазы движения, плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует;

е) обучающее упражнение должно содержать, возможно меньше посторонней двигательной информации, не связанной с предметом обучения.

Основные разновидности метода расчлененного упражнения:

Метод собственно расчлененного упражнения, который предусматривает использование относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения.

*Метод решения узких двигательных задач*, который предполагает вычленение («расслаивание») отдельных характеристик движений (пространственных, временных, динамических, ритмических и др.) и действий внутри фаз целевого упражнения. С его помощью можно решать разнообразные задачи. В частности, сформировать более точные представления о движениях у

обучаемых, совершенствовать отдельные характеристики техники движений, исправлять ошибки, возникающие в процессе обучения, и многое другое.

По разделениям. Существует множество приемов, используемых в процессе расчлененного разучивания двигательных действий. К основным следует отнести освоение ключевых положений тела и его частей, временная фиксация положения тела в той или иной фазе упражнения, «проводка» в изучаемой фазе движения, имитация движения, изменение исходных и конечных условий движения. Гимнасты разной квалификации могут совершенствовать отдельные движения, входящие в уже изученный комплекс. Чем выше мастерство обучающегося, тем чаще он применяет целостный метод в изучении и совершенствовании сложных действий.

Расчлененный и целостный методы обучения взаимосвязаны. В процессе обучения оздоровительной гимнастике они используются поочередно по схеме: целостный — расчлененный — целостный.

Следует выделять целиком игровые дни в зале.

Важной составляющей на первоначальном этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объёмная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются, спортивные игры, серийное выполнение прыжковых упражнений.

*Оказание помощи обучающимся.*

Чтобы занимающиеся точно выполняли упражнения, тренер-преподаватель помогает им, пользуясь подсказом, зеркальным показом и подсчетом. По ходу выполнения преподаватель подсказывает форму, амплитуду и другие особенности упражнения.

Исправление ошибок. При выполнении упражнения занимающиеся допускают те или иные ошибки, которые преподаватель должен немедленно устранять. Иногда он указывает на ошибки, не прекращая выполнения упражнений. Если одну и ту же ошибку допускают многие занимающиеся, целесообразно прекратить выполнение, разъяснить суть ошибки и сделать соответствующие поправки.

*Общие требования к проведению занятий:*

а) высокая дисциплина во время выполнения упражнений, внимательность при объяснениях и показе;

б) самостоятельное, сосредоточенное и точное выполнение упражнения или действия;

в) интерес к занятиям, который можно поддерживать хорошим объяснением, четким показом, своевременным исправлением ошибок, убеждением, требовательностью, вниманием к каждому занимающемуся, иллюстрированием материала интересными примерами, точным выполнением плана, анализом результатов обучения. Необходимое условие для успешных занятий — хорошо оборудованный зал, дружный, активно работающий коллектив.

Команды и их выполнение. Четкие команды мобилизуют внимание исполнителей, способствуют качественному выполнению упражнений,

поддерживают дисциплину. Командами тренер-преподаватель пользуется главным образом во время строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, а также при изучении отдельных элементов гимнастики.

#### **Психологическая подготовка.**

На ознакомительном уровне основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении в социуме, требовательности к самому себе). Важно обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие базовых сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Психологическая подготовка направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении упражнений, связанных с возможным падением, терпеть усталость, боль неудачи. Для решения этих задач тренеру-преподавателю нужно использовать различные приемы и методы.

Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений и т.п.

### **4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния

#### **4.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ**

### **Формы аттестации.**

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуются контрольные нормативы, в начале и в конце учебного года.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения).

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа участия обучающихся в массовых мероприятиях.

Итоговый контроль проводится по окончанию обучения по программе в форме анализа результатов итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседования. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде протоколов, фотоматериалов, грамот, дипломов.

Формами определения результативности реализации дополнительной общеразвивающей программы являются:

1. Наблюдение за обучающимися во время тренировочных мероприятий и соревнований.
2. Мониторинг результатов в конце года.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической и психологической подготовок.
4. Контроль соблюдения техники безопасности.
5. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
6. Результаты соревнований.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

### **Критерии оценки контрольных нормативов.**

<b>Контрольные нормативы</b>	<b>Критерии оценки</b>
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	(Фиксация положения не менее 5») «5» - колени прямые, живот плотно прижат к ногам, руки вытянуты; «4» - незначительно согнуты ноги, живот прижат к ногам; «3» - незначительно согнуты ноги, небольшой просвет между ногами и животом.
Шпагат: правая, левая, поперечный	«5» - правильный шпагат; «4» - бедро не лежит на полу; «3» - небольшой просвет;

	«4» - стопы завалены вперёд (для поперечного); «3» - небольшой угол (для поперечного).
Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук	«5» - 25 раз; «4» - 20 раз; «3» - 15 раз.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	«5» - не менее 115 см; «4» - не менее 110 см; «3» - не менее 105 см.
Поднимание туловища из положения лежа на спине	«5» - не менее 15 раз; «4» - не менее 13 раз; «3» - не менее 10 раз.

## **5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ**

1. Учебно-тренировочные занятия в зале проводятся согласно расписанию.
2. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Обучающиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.
3. За порядок, дисциплину и своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель. Преподаватель проверяет готовность зала к занятиям.
4. При выполнении упражнений должна быть обеспечена соответствующая само страховка.
5. Выход обучающихся из зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.
6. При изучении элементов и комбинаций преподаватель должен объяснить обучающимся правила техники выполнения элементов и меры предупреждения возможных травм.
7. При выполнении упражнений тренер-преподаватель должен следить за правильным исполнением элементов.

## **6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Кадровое обеспечение реализации Программы осуществляет тренер-преподаватель, имеющий среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер-

преподаватель», утвержденным Приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

### **7.1.НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ.**

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р.

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Минпросвещения России от 09 ноября 2018г. № 196.

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28.

Санитарные правила СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2020 г. № 44.

### **7.2. ЛИТЕРАТУРА:**

1. Аркаев Л.Я., Сучилии Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
2. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 2003
3. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. - М.: ФиС, 2007. 39
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терраспорт, 2002
5. Урунтаева Г. А. Детская психология: учебник для учреждений высшего проф. образования -М.: Издательский центр "Академия", 2013-336 с.
6. Евсеев С. П. Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
7. Менхеев Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 2009.
8. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. - М.: ФиС, 2009.
9. Гимнастика: Учеб. для студентов вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Академия, 2001. - 448 с.
10. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Владос, 2001. - 128 с

