



Приложение к дополнительной общеразвивающей программе «ФИТНЕС – АЭРОБИКА»

Составитель приложения

**Бровина Ольга Владимировна,
Павлий Наталья Анатольевна, методисты**

Оглавление

Краткие сведения о программе	1
1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	2
1.1 Система оценки результативности реализации ДОП	2
1.2 Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.....	3
Оценка нормативов по общей и специальной физической подготовке.....	4
Уровень развития личностных качеств	5
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	6
Основные методы и принципы обучения.	6

Краткие сведения о программе

Дополнительная общеразвивающая программа	ФИТНЕС – АЭРОБИКА
Автор (составитель) программа:	Каргапольцева Дарья Андреевна, педагог дополнительного образования
Направленность программы / направление (вид) деятельности	физкультурно-спортивная / общая физическая подготовка
Возраст детей, осваивающих программу	6 – 17 лет
Срок реализации программы	3 года 1 год обучения – 144 часа 2 год обучения – 216 часов 3 год обучения – 216 часов

1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1.1 Система оценки результативности реализации ДОП

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Текущий контроль	Наблюдение, участие в конкурсных и показательных мероприятиях, спортивные игры, сдача нормативов.	Контрольные нормативы по физической подготовке
Промежуточная аттестация 1 раз в год (май)	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Зачетная ведомость промежуточной аттестации
Итоговый контроль проводится в конце 3-го года обучения (май)	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Соревнования	Контрольные нормативы. Протокол соревнования. Зачетная ведомость итогового контроля

На первый год обучения принимаются девочки, имеющие показатели физического развития выше среднего уровня или опыт занятий в творческих коллективах или спортивных секциях, близких по профилю (хореография, аэробика, гимнастика, акробатика).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности детей являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий тренировочного этапа, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями.

Промежуточная аттестация проводится в мае-месяце в форме сдачи контрольных нормативов. Итоговый контроль по программе проходит в формате соревнований (апрель-май 3 года обучения) и оценивается на основании полученных результатов.

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

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

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

1.2 Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

Таблица контрольных нормативов общей физической подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-4 баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 10 метров	9.0	9.4	9.4
2.	Отжимания -20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	-	-	-
6.	Шаги классической аэробики	-	-	-

Таблица контрольных нормативов специальной физической подготовки

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

Оценка нормативов по общей и специальной физической подготовке

Упражнения	баллы														
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0
Бег 20 м на время с высокого старта (сек).	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6
Прыжок в длину с Места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Прыжок вверх без взмаха руками (см)	42	41 –40	39 –38	37 –36	35 –34	33 –32	31 –30	29 –28	27 –26	25 –24	23 –22	21 –20	19 –18	17 –16	15-14
Прыжок вверх со взмахом руками (см)	50	49 –48	47 –46	45 –44	43 –42	41 –40	39 –38	37 –36	35 –34	33 –32	31 –30	29 –28	27 –26	25 –24	23-22
Поднимание прямых ног на 90 градусов в висе на гимнастической стенке	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Удержание ног в висе на гимнастической стенке, ноги под 90 градусов (сек).	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Поднимание туловища на носок ноги, другая нога прямая (раз)	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Подтягивание на руках в висе на перекладине	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Стойка на руках у опоры, (мин, сек).	2	1,54	1,48	1,42	1,36	1,30	1,24	1,18	1,12	1,6	1	0,54	0,48	0,42	0,36
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз).	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Прыжки со скакалкой за 20 сек (раз).	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8

Диагностические критерии при проведении аттестации
по дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес - аэробика».

Критерий	Уровень	Описание
Личностные физические качества		
Физическое развитие	низкий	Низкая физическая выносливость; неуверенная координация движений, плохая ориентировка в пространстве зала; общее соматическое состояние ослабленное (высокая заболеваемость); низкая адаптация к изменениям, проявляется эмоциональная неуравновешенность
	средний	Хорошая выносливость и быстрота движений; уверенная координация движений в пространстве зала; хорошая гибкость корпуса, выраженная пластичность; состояние здоровья стабильное, эмоциональная и физическая адаптация достаточно хорошие
	высокий	Высокая выносливость, быстрота и сила движений; уверенное владение своим телом; хорошая координация; умение хорошо ориентироваться в пространстве зала; высокая гибкость и пластичность всех частей тела, физическое здоровье стабильно хорошее, высокая адаптация к изменениям, хорошая стрессоустойчивость
Организационно-волевые качества	низкий	Терпения хватает меньше, чем на половину занятия. Действует под контролем извне.
	средний	Терпения хватает больше, чем на половину занятия. Периодически контролирует себя сам.
	высокий	Терпения хватает на всё занятие. Всегда контролирует себя сам.
Коммуникативные и поведенческие качества обучающихся		
Умение оценивать свою деятельность	низкий	Слабый самоконтроль и неадекватная самооценка своей деятельности .
	средний	Адекватно оценивает свою деятельность, но для ее корректировки нуждается в поддержке педагога
	высокий	Высокая творческая самостоятельность.
Коммуникативные навыки, умение сотрудничать	низкий	Низкая коммуникабельность (готовность «замкнуться» или агрессивно отреагировать на замечания); избегание общения со сверстниками; учебное сотрудничество только при поддержке

		педагога. Периодически провоцирует конфликты.
	средний	Проявляет доброжелательность к окружающим; легко идет на контакт со сверстниками в учебных ситуациях; затрудняется проявлять инициативу и самостоятельность при совместной реализации творческих задач; достаточно сложно воспринимает критические замечания. Равнодушен
	высокий	Адекватно и доброжелательно реагирует на конструктивные замечания со стороны сверстников и педагога; умеет организовать сотрудничество со сверстниками. Открыт ко всем людям.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные методы и принципы обучения.

Изучение новых движений должно быть строго последовательным, систематическим и слагаться в комбинации из ранее достаточно хорошо усвоенных элементов. Занимающиеся должны контролировать не только последовательность движений, но и работу мышц, осознанно выполнять элементы и их соединения.

Чтобы успешно освоить хореографические элементы классической аэробики нужна **пошаговая структура**:

- 1) несколько раз терминологически правильно назвать движение или элемент и выполнять его в медленном темпе;
- 2) выполнять элемент в нужном темпе, повторив его не менее 16-32 раз. В случае возникновения ошибок вновь повторить 2—4 раза медленно и перейти к темпу, соответствующему музыке;
- 3) осваивать движения руками при выполнении ходьбы (марша) или в основной стойке, а затем на марше;
- 4) осваивать сочетания движения рук и ног;
- 5) осваивать модификацию (например степ—тач углом, или переход на другой элемент).

Методические приемы обучения управления группой.

- Оперативный комментарий и пояснение;
- Ведение подсчёта;
- Визуальное управление группой;
- Самоконтроль действий (зеркало);
- Симметричное обучение.

Этапы составления комбинаций:

Составление учебных комбинаций;

Построение занимающихся в пространстве.

Типы занятий:

- обучающее;
- комбинированное;
- контрольное;
- тренировочное;
- однонаправленное;
- комплексное.