

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО спортивно-патриотического цикла
Муниципального бюджетного
общеобразовательного
учреждения «Многопрофильная
полилингвальная гимназия №180»
Советского района г. Казани

_____ Л.А. Яшина

Протокол № 1

от «29» августа 2022г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
Муниципального бюджетного
общеобразовательного
учреждения «Многопрофильная
полилингвальная гимназия №180»
Советского района г. Казани

_____ И.С. Фазлирахманов

«29» августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Многопрофильная
полилингвальная гимназия №180»
Советского района г. Казани

_____ И.И. Саяхов

Приказ № 155-О

от «31» августа 2022г.

**Дополнительная внебюджетная общеобразовательная программа
«Фитнес»**

Направленность: **физкультурно-оздоровительная**

Уровень программы: **начальный**

Возраст обучающихся: **18-65 лет**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

П

от «31» августа 2022г.

р
о
т
о
к
о
л

№

учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дополнительной образовательной услуге «легкая атлетика» составлена в соответствии с:

- Приказа МОиН РТ от 06.05.2014 №2556/14 «Об утверждении Регламента о порядке оказания платных услуг, предоставляемым физическим (юридическим) лицам государственными (муниципальными) образовательными организациями Республики Татарстан»;

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 от 31.03.2022г. № 678;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани;

- Положение о рабочей программе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Многопрофильная полилингвальная гимназия №180» Советского района г. Казани;

Общая характеристика

Программа по своей направленности является физкультурно-оздоровительной. Данная программа предназначена для работы с обучающимися взрослого возраста и составлена с учетом особенностей психофизического развития обучающихся. Программа «Фитнес» направлена на укрепление здоровья и приобщение к здоровому образу жизни.

Актуальностью данной программы является само понятие фитнеса как вида современной физкультурной деятельности. Понятие «Фитнес» как современная и популярная форма приобщения общества к здоровому образу жизни стало актуальным и в процессе дополнительного образования. Использование данной современной формы оздоровительной деятельности содействует формированию валеологической компетентности и здорового стиля жизни обучающихся. Данный вид тренировочной деятельности позволяет повысить силовые качества организма, развить координацию, выносливость организма, улучшить настроение.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она предусматривает системную организацию обучения, которое включает в себя изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и оздоровительной подготовке.

Отличительной особенностью данной программы является принцип комбинированного построения занятий, включающий в себя кардио-тренировочную часть, силовую, а также статическую и гимнастическую виды деятельности. Использование музыкального сопровождения во время выполнения тех или иных физических упражнений в определенном ритмическом темпе способствует созданию комфортных условий занятий и мотивации обучающихся, а также облегчает процесс понимания целесообразности технического выполнения упражнений.

Цель:

Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и воспитание валеологической культуры обучающихся.

Задачи:

1. воспитание потребности учащихся в здоровом стиле жизни, осознанного отношения к здоровью;
2. развитие функциональных возможностей организма;
3. освоение физических упражнений различной степени сложности в соответствии с их нюансами выполнения;
4. овладение координационно-двигательными навыками;
5. способствовать психической разрядке, снятию стресса посредством занятий.

Срок реализации программы «Фитнес» 1 год.
Данная программа рассчитана на возраст от 18 до 65 лет.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 45 мин.
Форма занятий – групповая. К занятиям допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний.
Набор обучающихся осуществляется согласно заявлению. Наполняемость групп: 15 - 25 человек

Ожидаемые результаты:

Валеологический характер концепции программы обозначает ориентир некоторых ожидаемых результатов реализации программы, среди которых:

- увлеченность обучающихся процессом данной деятельности и проявление личной мотивированности каждого обучающегося;
- улучшение состояния здоровья обучающихся в процентном отношении;
- укрепление общего организма обучающихся и формирование здоровой осанки;
- повышение уровня активного позитивного отношения к окружающей среде.

Обучающиеся 1 года обучения:

Должны знать:

правила общей и личной гигиены, правила техники безопасности во время занятия, правила техники выполнения упражнений, принципы время нагрузки и отдыха в процессе занятия, основы физической тренировки;

- различные виды направлений в фитнесе;

влияние фитнеса на организм человека;

понятия и термины программных движений: базовые шаги, силовые комплексы;

правила исполнения изучаемых движений;

- наличие модификаций упражнений предназначенных для выполнения при некоторых отклонениях в здоровье;

Должны уметь:

технически правильно выполнять базовые физические упражнения согласно их функциональному предназначению.

согласованной одновременной работы всех частей тела: корпуса, ног, рук, головы;

работать с инвентарем;

Должны овладеть навыками:

- качественных движений;

- исполнению упражнений в ритм музыки.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Раздел 1. Учебно-тематическое планирование

- 1.1 Критерии освоения программы
- 1.2 Учебный план по годам обучения
- 1.3 Содержание учебного плана
- 1.4 Календарно-тематическое планирование

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Организационно-педагогические условия реализации программы
- 2.2 Особенности проведения занятия с учетом различных показаний к состоянию здоровья
- 2.2 Требования к технике безопасности
- 2.3 Система зачетных требований

Список литературы

Приложение №1 Вопросы для теоретического опроса

1.1 Критерии освоения программы

Критерии оценки освоения программы	Уровень освоения в %			
Критерии	С	Высок	Средние	Н
ри	п			и
те	о			з
ри	с			к
и	о			и
	б			е
	д			
	и			
	а			
	г			
	н			
	о			
	с			
	т			
	и			
	к			
	и			
С	К			н
о	о			и
р	л			ж
а	и			е
н	ч			
н	е			
о	с			
с	т			
т	в			
ь	о			
к	о			
о	о			
н	б			
т	у			
и	ч			
н	а			
г	ю			
е	ш			
н	и			
т	х			
а				
в				
т				
е				
ч				
е				
н				

ие уч еб но го го да	с я с т а б и л ь н о п о с е щ а ю щ и х з а н я т и я			
Д и на м ик а со ст оя н ия зд ор ов ья	У р о в е н ь в ы п о л н е н и е у п р а ж н е			Н и ж е

	<p>Н И Й В С О О Т В Е Т С Т В И И П Р О Й Д Е Н Н О Й П Р О Г Р А М М Е.</p>			
<p>О Б Щ И Й У Р О В Е Н Ь З А И Н Т Е Р Е С О В</p>	<p>О П Р О С П О Т Е О Р И И. С Т Е П</p>			<p>Н И Ж Е</p>

АН НО СТ И И ВО ВЛ ЕЧ ЕН НО СТ И	е н ь п о с е щ а е м о с т и з а н я т и я.		
---	---	--	--

**Учебно-тематический план по годам обучения
I год обучения**

п\п	Т е м а (р а з д е л	Количество часов			Ф о р м а т е с т а ц и и
		всего	теория	практика	
	Т е о р е т и ч е с к а я п о д г о т о в к а				

	Т е х н и к а б е з о п а с н о с т и в о в р е м я п р о в е д е н и я з а н я т и й				
	Л и				

	ч н а я и о б щ е с т в е н н а я г и г и е н а , и н ф о р м а ц и я о б о с о б е н н о				
--	---	--	--	--	--

	с т я х ф у н к ц и о н и р о				
	Ф и т н е с к а к с о в р е м е н н а я о з д о р о в и т е				

	Л Ь Н а я Д е я Т е л Ь Н о с т ь . Р е ж и м д н я , р е ж и м п и т а н и я в о в р е м				
--	---	--	--	--	--

	я о б у ч а ю щ е г о г о д а .				
	Р а з л и ч н ы е ф и з и ч е с к и е н а п р а в л е н и				

	я в ф и т н е с е . И х п р е д н а з н а ч е н и я и о с о б е н н о с т и в ы п о л н е				
--	---	--	--	--	--

	Н и я				
	К а р д и о , а э р о б н а я п о д г о т о в к а				
	К а р д и о д в и ж е н и я , а				

	э р о б н ы е к о м б и н а ц и д в и ж е н и й				
	С и л о в а я п о д г о т о в к а				
	У п р				

	а ж н е н и я н а к о в р и к е в д и н а м и к е				
	У п р а ж н е н и я н а к о в р и к е в				

	с т а т и к е				
	Р а с т я ж к а и р а с л а б л е н и е				
	У п р а ж н е н и я н а г и б к				

	О С Т Ь				
	У П Р А Ж Н Е Н И Я С И С П О Л Ь З О В А Н И Е М С П Е Ц И А Л Ь Н Ы Х Д Ы Х А Т				

	е л ь н ы х п р а к т и к				
	К о н т р о л ь н ы е и т о г о в ы е и с п ы т а н и я				
	К о н т				

	р о л ь н ы е и с п ы т а н и я п о к а р д и о - а э р о б н о й н а г р у з к е				
	К о н т				

	роль ны е ис пы та ния по с ил ов ой по д го то в ке				
	Б е с е д а - о п р				

	О С П О Т Е О Р Е Т И Ч Е С К О Й П О Д Г О Т О В К Е				
	И Т О Г О				

Содержание учебно-тематического плана

Теоретическая часть

Техника безопасности. Проведение вводного и планового инструктажа, беседа о правилах поведения в спортивном зале, правилах пользования инвентарем, беседа о способах предотвращения травматизма. Правила пользования спортивным инвентарем.

Личная и общественная гигиена, информация об особенностях функционирования организма человека. Гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий; правила личной гигиены, режим дня, сна, отдыха, уход за телом, профилактика вредных привычек. Объяснение системы работы организма во время процесса тренировки и после занятий, сердечно-сосудистой системы, мышечная работа и принципы их восстановления, особенности занятий при травмах в суставах, дыхательные приемы при интенсивных нагрузках и расслаблении.

Фитнес как современная оздоровительная деятельность. Режим дня, режим питания во время обучающего года. Фитнес как современная уникальная физкультурная деятельность, направленная на оздоровление организма, повышение тонуса, развитие физических силовых и

координационных двигательных навыков, гибкости и выносливости тела. Регулярные занятия фитнесом повышают природные резервы организма, вырабатывают привычку здорового образа жизни. Беседы на темы рациона питания, режима дня обучающихся формируют оптимальный режим работы организма для более эффективной жизнедеятельности человека. Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья, понятие о технике выполнения упражнений, роль режима нагрузки и отдыха в тренировочном процессе;

Понятия о разновидностях физической активности в фитнесе позволяет в дальнейшем использовать приобретенные знания и навыки в данных деятельности в жизни в конкретных оздоровительных целях самостоятельно.

Физическая часть

Кардио, аэробная подготовка выполняется с самого начала занятия и предназначена для разогрева, настроя обучающихся и подготовки организма к постепенному повышению интенсивности физической и психологической нагрузки. Данный вид физической деятельности начинается с простых движений с постепенным усложнением комбинаций движений и динамики и интенсивности нагрузки. Помимо шагов и их комбинаций данная часть программы включает в себя наклоны, приседания, различные модификации выпадов, махи, прыжки, бег. Конечной целью кардио-аэробной части является повышение тонуса организма, развитие выносливости организма, повышение дыхательных резервов обучающихся, приобретение координационных двигательных навыков. Время данной части увеличивается по мере освоения программы и стойкости к кардио нагрузкам. К концу аэробной части интенсивность нагрузки постепенно снижается до приведения пульса и дыхания в состояние покоя.

Силовая подготовка делится на упражнения в динамике и упражнения в статике. Силовая подготовка предназначена для развития мышечной силы, собранности всего тела и выносливости на продолжительности выполнения силовых упражнений. Данная часть выполняется на ковриках в положении лежа на спине, на животе, сидя. Упражнения в динамике выполняются иногда с использованием гантелей и мячей, иногда без. Упражнения в статике отличаются выработыванием мышечной силы и выносливости путем задержания в позах. Силовая часть включает в себя упражнения на укрепление мышц пресса, мышцы спины, рук, бедер и ног. Каждое упражнение сопровождается музыкой в определенном ритме и темпе.

Растяжка и расслабление является заключительной частью занятия и способствует успокоению и восстановлению организма. Данная часть включает в себя упражнения на гибкость и упражнения с использованием специальных дыхательных практик, которые позволяют более быстро и эффективно успокоить пульс, расслабить мышечное напряжение, восстановить работу сердечнососудистой системы. Упражнения на гибкость способствуют повышению эластичности мышц и способности более быстрого восстановления мышечной структуры после больших физических

нагрузок, а также является средством в качестве профилактики различных мышечных спазмов и травм.

Сдача контрольных испытаний - сдача нормативов по кардио и аэробной тренировке, силовой подготовке и упражнений на гибкость. В форме опроса по теоретической подготовке. Примерные вопросы указаны в приложении №1

III. Календарно-тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения по плану	По Факту
	Вводное занятие. Техника Безопасности. Понятие фитнеса. Кардио тренировка.			
	Личная гигиена. Силовые упражнения на коврике.			
	Шаги в аэробной тренировке и их разновидности.			
	Роль фитнеса в современной оздоровительной индустрии. Упражнения на область брюшного пресса.			
	Растяжка. Упражнения на гибкость спины.			

	Растяжка. Упражнения на эластичность мышц ног.			
	Кардио тренировка. Комбинация шагов.			
	Силовая тренировка на коврике. Приставные шаги в положении планки.			
	Упражнения на растяжку мышц рук и плечевого отдела.			
	Силовые упражнения на коврике с мячом.			
	Разновидности прыжков в кардио-тренировке.			
	Силовые упражнения на коврике в статике. Отличие в технике выполнения от упражнений в движении.			
	Разновидности направлений в фитнесе и их предназначения.			
	Функция растяжки.			
	Роль питания. Упражнения на нижнюю брюшную часть.			
	Разновидности бега в кардио-тренировке.			
	Упражнения на силу и коррекцию внутренней части бедер.			
	Режим дня. Упражнения на боковые мышцы брюшного пресса в статике.			
	Роль дыхания во время выполнения растяжки.			
	Модификации некоторых упражнений в кардио-аэробной тренировке.			
	Скрестный шаг в аэробной тренировке.			
	Роль упражнений на расслабление в тренировочной программе.			
	Изучение связки разных шагов в кардио-аэробной тренировке.			
	Упражнения для мышц спины на коврике.			

	Упражнения на нижнюю часть брюшного пресса. Повторение связки шагов кардио-аэробной тренировке.			
	Контрольное занятие по выполнению комбинации шагов в кардио-тренировке.			
	Роль дыхания при выполнении упражнений на пресс.			
	Упражнения на коррекцию спины.			
	Упражнения для стоп как средство оздоровления. Изучение некоторых из упражнений.			
	Упражнения для проработки мышц брюшного пресса в статике.			
	Упражнения для мышц верхней части спины лежа на коврике.			
	Режим сна и отдыха во время обучающегося года. Изучение некоторых упражнений для самостоятельного выполнения в повседневной жизни.			
	Виды модификаций упражнений на пресс на коврике для людей при отклонениях в здоровье позвоночника (верхней части).			
	Виды модификаций упражнений на пресс на коврике для людей при отклонениях в здоровье позвоночника (нижней части).			
	Разновидности движений рук в аэробной тренировке.			
	Правила пользования гантелями и техника безопасности при выполнении упражнений с гантелями.			
	Принципы выполнения упражнений для рук с гантелями. Типы упражнений.			

	Выпады в аэробной тренировке. Техника выполнения. Противопоказания			
	Упражнения на гибкость спины.			
	Типы дыхания. Использование дыхания в упражнениях на расслабление.			
	Техника выполнения приседания.			
	Роль упражнений статических поз в развитии физических качеств.			
	Роль темпа выполнения упражнений на брюшной пресс.			
	Восстановительный процесс организма в конце кардио-тренировки.			
	Упражнения для коррекции внешней части бедер.			
	Роль темпа выполнения упражнений в статике.			
	Изучение комбинации движений в аэробной тренировке.			
	Тренировка дыхания в упражнениях на расслабление мышц.			
	Контрольное занятие по упражнениям на работу мышц брюшного пресса.			
	Упражнения для развития гибкости спины в статике.			
	Упражнения в планке в динамике. Шаг с поемом колена к груди, скручивание на месте.			
	Приседы с махом вперед.			
	Выпады вперед и назад. Техника выполнения.			
	Тренировка на умение переключаться с одного типа			

	упражнений на другой. Связка, комбинирующая последовательность шагов, прыжков и выпадов.			
	Упражнения на растяжку спины.			
	Работа в кардио-аэробной программой над ритмом в музыку. Синхронность.			
	Упражнения для укрепления и коррекции задней части ног. Повторение аэробной связки.			
	Занятие-наблюдение по выполнению изученной программы.			
	Силовые упражнения для рук с использованием гантелей.			
	Силовые упражнения для спины в динамике.			
	Принцип комбинирования простейших движений в аэробной программе.			
	Упражнения для растяжки в зоне бедер.			
	Тренировка дыхания при выполнении упражнений на растяжку.			
	Работа над кардио-тренировкой на выносливость.			
	Работа над качеством выполнения силовых упражнений на брюшной пресс. Дыхание и темп.			
	Работа над качеством выполнения упражнений в статике.			
	Беседа-опрос по теоретической подготовке			
	Общая физическая подготовка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов			
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов			
	Сдача контрольных нормативов			

	ИТОГО			

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа реализуется на базе МБОУ «Многопрофильная полилингвальная гимназия 180» с использованием школьных помещений, спортивных залов, площадок и инвентаря. Все нормы Сан-Пин для учреждений общего и дополнительного образования соблюдены.

Перечень необходимого инвентаря	
Инвентарь	Количество
Коврики	25
Гантели	25
Скакалки	25
Мячи футбольные	25

Основной формой организации обучения и тренировки является урок (учебно-тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.
2. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и состояния здоровья, должно быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков в деятельности фитнеса.
3. В процессе урока необходимо применять соответствующие приемы и методы обучения и совершенствования приобретенных навыков путем, постепенным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура урока предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть.

Главная цель подготовительной части – настрой и функциональная подготовка организма к постепенному увеличению физической кардио, аэробной и силовой нагрузки. Данная часть занятия строится по постепенного увеличения нагрузки, динамики смены движений и степени сложности. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом урока необходимо сообщить обучающимся задачи урока. Норма нагрузка по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

Основная часть направлена на решение основных задач программы задач урока, а именно: развитие правильных аэробных двигательных навыков, умение двигаться в ритм музыки в заданном направлении, умение переключаться с одного движения на другое согласно смене характера музыки, а также совершенствование техники, развитием общих физических качеств, таких как выносливость, сила, гибкость. Количество задач на каждом занятии не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития скорости переключаемости, выносливости и силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и достижением качества выполнения упражнений, решают во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном процессе урока носит постепенно нарастающий характер, кульминация ожидается в середине основной части.

Продолжительность основной части от общего объема тренировочной нагрузки составляет 70% общего времени, т.е. 25 минут.

Заключительная часть имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. Упражнения на растяжку мышц, гибкость, дыхательных тренировок и расслабление способствуют более оптимальному и эффективному восстановлению организма. Упражнения с малой интенсивностью, плавным характером выполнения позволяют достичь некоторой степени расслабления мышц и организма, успокоить нервную систему после интенсивного тренировочного процесса.

2.2 Особенности проведения тренировочных занятий в данной возрастной группе

В работе с данным возрастом необходимо планировать занятия умеренными физическими нагрузками, которые основаны на постепенном увеличении степени нагрузки и усложнении видов и комбинаций упражнений. Основной задачей на данном этапе является общее оздоравливающее тонизирующее воздействие посредством комбинированной структуры занятия, включающей разные направления физической деятельности. Во время обучения технике выполнения упражнений следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Необходимо осваивать технику упражнений со смыслом и добиваться формирования свободных двигательных навыков. Благодаря данному подходу у обучающихся формируется качественная начальная база навыков выполнения упражнений, выносливости и гибкости тела, что является предпосылкой для последующего физического развития.

Особенностью данной возрастной группы является не только возраст, но и различная степень физических возможностей, а также некоторые отклонения в состоянии здоровья. При работе с ними необходим внимательный индивидуальный подход, а именно, назначение других модификаций упражнений, более оптимального темпа выполнения упражнений и степени нагрузок.

На начальном этапе обучения кардио-аэробную часть следует ограничить во времени до 7-10 минут, а также упростить насыщенность программы комбинаций и динамике смены движений.

Первоначальное обучение технике силовых и упражнений на растяжку и расслабление следует проводить в более спокойном темпе с объяснением нюансов техники выполнения, избегать выполнения упражнений в максимальном темпе. Ограничить изучение силовых и других упражнений на коврике до 2-3 в рамках каждого занятия.

Помимо возраста, степени физической подготовленности и состояния здоровья, в работе с данной группой важное значение имеет половой признак. В фитнес-тренировках как и в спорте степень нагрузки у мужчин и женщин различаются. Также необходимо учитывать наличие определенных дней в женском здоровье, во время которых следует воздерживаться от сильных кардио нагрузок и силовых упражнений.

2.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Занятия проводятся на специально оборудованной подготовленной площадке, защищенном от проезжей части или в закрытом спортивном зале с ровным покрытием. До начала занятия преподаватель обязан проверить готовность места занятия и наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования.

К занятиям по фитнесу допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви. Во время занятия обучающиеся должны соблюдать дисциплину. Обучающиеся должны внимательно слушать объяснения, видеть показ выполнения педагогом, а также сигналы преподавателя во время кардио-аэробной тренировки. По окончании занятий обучающиеся должны снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. Тренер-преподаватель и обучающихся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

2.4 Система контроля и зачетные требования.

На протяжении всех годов обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физического, теоретического освоения программы обучающимися.

Основными критериями оценки занимающихся является регулярность посещения занятий, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, динамика состояния здоровья обучающихся.

Помимо теоретического опроса преподаватель контролирует соответствие запланированных учебно-тренировочных нагрузок состоянию

здоровья и уровню подготовленности обучающихся, назначает модификации упражнений в случаях индивидуальных особенностей организма некоторых обучающихся в связи с отклонениями в здоровье.

Наблюдение и контроль являются источником информации в первую очередь для преподавателя. Это позволяет тренеру оценивать степень и динамику процесса обучения, а именно, уровень двигательной координации, технические умения, понимание функционального предназначения упражнений, особенности и темп их выполнения. Данный процесс способствует дальнейшей постановки дополнительных задач на последующих занятиях для достижения более эффективного результата.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:
вводный, который проводится в начале учебного года, в форме вводного занятия по общей физической подготовке, предназначен для установления состояния здоровья и уровня физических характеристик обучающихся;
текущий, проводится в ходе учебно-тренировочных занятий в форме тренировочных занятий;
итоговый, проводится в конце учебного года в форме итоговых занятий, включающих выполнение физических упражнений и опрос по теоретической части.

Список использованной литературы

1. «Аэробика» журнал для профессиональных инструкторов.
2. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2001. –288 с.
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002 –126 с.
4. Волков, Н. И. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки: учеб. пособие для слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа. [Текст] – М., 1986.
5. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. –М.: «Советский спорт», 1991. –96 с.
6. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. –М.: «Советский спорт», 1990. –63с.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.IIЧастные методики. –М.: Федерация аэробики России, 2002. –216 с.
8. Курьсь В.Н. Основы познания физического упражнения. – Ставрополь, 1998. – 129 с.

9. Малютин С., Самарин С. Академия спортивного питания. Том 1. Подготовительное отделение. М.1997. – 72 с.
10. Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП Новосибирск. 1998.
11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) [Текст]: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543.
12. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. – Петербург, 1999.–
13. Прохоровцев И.В. Питание – путь к красоте. СП «СМАРТ». Ленинград. 1990. – 46 с.
14. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с англ. М.: «ФИС», 1994. – 159 с.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. АСАДЕМА, 2001, с. 333–335.
16. Солодков, А. С, Сологуб, Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: Учебник / Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
17. Семенова, Л.П. Советы тренерам: Сб. упр. и метод. Рекомендации [Текст] / Л.П. Семенова. – 2-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

Приложение 1.

Примерные вопросы для опроса обучающихся по теоретической подготовке

1. Что такое фитнес?
2. Какие виды направлений в фитнесе вы знаете?
3. Какие упражнения вы знаете в кардио-программе?
4. Расскажите о роли питания во время учебно-тренировочного года?
5. Роль упражнений на расслабление в тренировочном процессе?
6. Роль дыхания в процессе выполнения упражнений?
7. Какую роль играют упражнения на растяжку мышц?
8. Назовите виды шагов в аэробной программе?
9. Какова роль фитнес тренировок в жизни современного человека?
10. Назовите виды прыжков в кардио-программе?