

Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято и согласовано
На педагогическом совете

Протокол № 4
От «18» августа 2019 г.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «ДЮСШ»



В.В.Попов

**Дополнительная предпрофессиональная программа
По виду спорта «Спортивная аэробика»**

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 8 лет

Для детей от 7 до 18 лет (включительно)

Разработчик:
Тренер-преподаватель-
Зайцева Наталия Александровна

ГО Дегтярск
2019

Содержание:

- 1. Пояснительная записка**
 - 1.1. Характеристика вида спорта, цели и задачи**
 - 1.2. Особенности реализации программы**
 - 1.3. Планируемый результат**
- 2. Учебный план по образовательной программе**
 - 2.1.1. Календарный учебный график**
 - 2.1.2. План учебного процесса**
 - 2.1.3. Расписание учебных занятий**
- 3. Методическая часть**
 - 3.1. Теоретическая подготовка**
 - 3.2. Методика и содержание тренировочных занятий**
 - 3.2.1. Для базового уровня**
 - 3.2.2. Для углубленного уровня**
 - 3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей**
 - 3.4. Техника безопасности на занятиях и спортивных соревнованиях**
- 4. План воспитательной и профориентационной работы**
 - 4.1. Групповая работа с обучающимися**
 - 4.2. Профессиональная ориентация обучающихся**
 - 4.3. Проведение физкультурно-спортивных мероприятий**
- 5. Система контроля**
 - 5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**
 - 5.2. Порядок сдачи контрольно-переводных нормативов**
 - 5.3. Порядок сдачи тестов по освоению теории**
 - 5.4. Медицинский контроль**
- 6. Перечень информационного обеспечения**
 - 6.1. Методические материалы**
 - 6.2. Информационные ресурсы**

1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта

Спортивная аэробика — вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском Реестре Видов Sports (ВРВС). Спортивная Аэробика является одним из пяти видов гимнастики (наряду со спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой и прыжками на батуте), признанным и пропагандируемым FIG (Международная федерация гимнастики).

В отличие от оздоровительной и прикладной аэробики, спортивная аэробика – это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами. В спортивной аэробике используются элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики.

Большое внимание уделяется хореографии, а в программах смешанных пар, троек и групп взаимодействию между партнерами. Соревнования проводятся по нескольким номинациям: индивидуальные (отдельно для мужчин и женщин), смешанные пары, трио и группы. При оценке программы судьями учитывается искусство движений, в которых проявляется не только сила, выносливость, гибкость, а также артистичность исполнения и сложность программы.

Реализация дополнительной предпрофессиональной образовательной программы «Спортивная аэробика» **направлена** на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Дополнительная предпрофессиональная программа «Спортивная аэробика» разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами и федеральными стандартами по виду спорта:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Данная программа по спортивной аэробике позволяет последовательно решать задачу физического воспитания и образования на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

Цель программы

1. Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. Воспитание спортивного резерва для занятия спортивной аэробикой;
3. формирование и развитие творческих способностей учащихся при помощи выполнения аэробных элементов по музыку.

Основные задачи программы:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни;
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом;
- развитие физических качеств, необходимых для занятий спортивной аэробикой;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;
- освоение и совершенствование техники выполнения аэробных элементов;
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов;
- отбор одаренных детей;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, реализующие программы подготовки в сфере педагогики и физической культуры и спорта.

В программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся типовые планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по специальной физической подготовке (СФП) и способы ее оценки, календарный план на каждый год подготовки.

Аннотация программы:

Дополнительная предпрофессиональная программа «Спортивная аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа реализуется для групп Базового и Углубленного уровней подготовки. В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортивной аэробикой. Набор детей осуществляется согласно заявлению родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Программа рассчитана на 8 лет и включает в себя 8 модулей. Каждый модуль рассчитан на 46 недель. Период реализации модуля с 01 сентября по 31 августа.

Занятия проходят по 2-3 академических часа. Академический час составляет 45 минут. После 45 минут занятия организуется перерыв 10 минут.

Общий учебный план реализации программы составляет: 3450 часа.

Планируемый результат:

На этапе базовой подготовки:

1. Прирост показателей по ОФП и СФП
2. Формирование дисциплины, ответственности, приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом
3. Выявление задатков, отбор талантливых детей
4. Оздоровление детей: развитие опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы
5. Сдача нормативов для получения спортивных разрядов
6. Овладение техникой выполнения аэробных элементов
7. Развитие творческой личности при выполнении аэробных элементов в комбинациях под музыку.

На этапе углубленной подготовки:

1. Совершенствование техники выполнения аэробных элементов
2. Приобщение к участию в спортивных соревнованиях, развитие морально-волевых качеств
3. Получение опыта судейской и инструкторской практик
4. Профессиональная ориентация на педагогическую или инструкторскую деятельность.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- **принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- **принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- **принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.2. Особенности реализации программы

Образовательная программа предусматривает два уровня сложности: базовый и углубленный.

Трудоемкость программа рассчитана на 8 летний курс обучения, из них:

- Для группы базового уровня – 6 лет подготовки по 46 недель
- Для групп углубленного уровня – 2 года по 46 недель
- В том числе в каникулярное время предусмотрена самостоятельная работа и восстановительные мероприятия сроком на 6 недель.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте от 7-8 лет до 18 лет. Форма обучения – очная.

Основные формы организации образовательного процесса:

- групповые занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Тренировочные соревновательные нагрузки меняются в сторону увеличения в зависимости от этапа многолетней подготовки, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

В группы базового уровня зачисляются учащиеся общеобразовательных школ при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления группы углубленного уровня.

Группы углубленного уровня формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения в группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и физической и специальной подготовке.

Наполняемость группы:

Наполняемость, чел.	Этап подготовки, год							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8
Минимальная наполняемость групп, чел.	14	12	12	12	10	10	8	8
Максимальная наполняемость групп, чел.	20	20	20	20	16	16	12	12

Максимальный состав групп не должен превышать 2-х минимальных составов, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Количество групп зависит от количества обучающихся и условий, созданных для осуществления образовательного процесса, с учетом санитарно-гигиенических норм.

2. Учебный план по образовательной программе

Изучение обязательных программ позволяет получить:

- на базовом уровне - знания теории и основ физической культуры и спорта, получить общую физическую подготовку, изучить технику выполнения элементов и приобрести навыки в спортивной аэробике;
- на углубленном уровне – знания основ физической культуры и спорта, пройти судейскую подготовку, приобрести навыки техники выполнения элементов спортивной аэробики, пройти этап профессиональной ориентации в выборе профессии.

Изучение вариативных предметных областей дает возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения дополнительных знаний, умений и навыков: судейская подготовка, хореографическая подготовка, изучение национального регионального компонента.

Планы образовательной программы предусматривают соотношение обучения по предметным областям к общему числу объема учебного плана в области физической культуры и спорта.

Календарно тематическое планирование

№ п/п	Наименование предметных областей	% соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного базового уровня сложности	% соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
	ОФП	20-30	-
	СФП	-	10-15
	Вид спорта	15-30	15-30
	Основы самоопределения	-	15-30
Вариативные предметные области			
	Национальный региональный компонент	5-20	5-20
	Хореография	5-20	5-20
	Судейская подготовка	-	5-10

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Образовательная программа	Предпрофессиональная							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
Этап образовательного процесса	1	2	3	4	5	6	7	8
Год обучения	1	2	3	4	5	6	7	8
Продолжительность учебной нагрузки	6 дней							
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3	4	4	4	5	5	5	5
Количество часов в неделю	6	8	8	9	10	10	12	12
Общее количество часов в год	276	368	368	414	460	460	552	552
Продолжительность учебно-тренировочного занятия (мин)	90 (45x2)	90 (45x2)	90 (45x2)	90 (45x2-3)	90 (45x2)	90 (45x2)	90-125 (45x2-3)	90-125 (45x2-3)
Перерывы между занятиями	10 мин. После каждых 45 минут							

2.1. Календарный учебный график

Базовый уровень – 1 год

	Название темы	месяцы												за год часов	
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	Теоретическая подготовка														28
1	Спортивная аэробика, краткая характеристика вида спорта, история и развитие в России и мире		2					3	2					1,5	8,5
2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	3													3
3	Питание и питьевой режим			3											3
4	Современные направления фитнеса				2		2			2				1,5	7,5
5	История Олимпийских игр					2			1		3				6
6	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	7	6	8		3		80
7	Специальная физическая подготовка														0

8	Техническая подготовка (техника элементов)	5	6	5	5	5	5	6	6	6	8		3	60
9	Контрольные и переводные упражнения		2							2				4
10	Участие в соревнованиях				2					2				4
11	Подвижные игры	3	5	5	4	5	6	6	7	4	4		1	50
12	Акробатика	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5		2	50
	Итого за год	24	28	26	26	24	26	28	28	26	28		12	276

Базовый уровень – 2-3 год

	Название темы	месяцы												за год часов	
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	Теоретическая подготовка														27
1	Спортивная аэробика, краткая характеристика вида спорта, история и развитие в России и мире	1,5			2				3		2				8,5
2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		2								1				3
3	Питание и питьевой режим			3											3
4	Основы судейства в спортивной аэробике	1				2	2	2							7
5	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1,5		1				1		2					5,5
6	Общая физическая подготовка	10													164
7	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	12	10	10	10	12	10		6		110
8	Техническая подготовка (техника элементов)	9	7	9	8	8	9	8	9	8	10		5		90
9	Контрольные и переводные упражнения		2							2					4
10	Участие в соревнованиях		2		2	1	2			2					9
11	Подвижные игры	7	6	7	6	4	6	7	6	1	7		3		60
12	Акробатика	6	7	6	6	5	7	8	6	7	6		4		68
	Итого за год	36	36	36	34	32	36	36	34	34	36		18	368	

Базовый уровень – 4 год

	Название темы	месяцы												за год часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Теоретическая подготовка													28
1	Спортивная аэробика, развитие стране и мире, правила соревнований и технические требования		2				2							4
2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	3								2				5
3	Питание, питьевой режим, ЗОЖ					2								2
4	Основы судейства в спортивной аэробике				2				3				3	8
5	Современные направления фитнеса			3				3			3			9
6	Общая физическая подготовка	13	13	11	12	11	11	12	13	10	12		6	124
7	Специальная физическая подготовка													0
8	Техническая подготовка (техника элементов)	10	11	11	11	11	11	12	12	11	13		7	120
9	Контрольные и переводные упражнения		2							2				4
10	Участие в соревнованиях		2		2	2	2			2				10
11	Подвижные игры	7	2	9	7	5	4	8	5	8	5			60
12	Акробатика	6	7	6	6	5	6	7	6	5	7		7	68
	Итого за год	39	39	40	40	36	36	42	39	40	40	0	22	414

Базовый уровень – 5-6 год

	Название темы	месяцы												за год часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Теоретическая подготовка													5
1	Вводное занятие. История возникновения вида спорта – спортивная аэробика. Спортивная аэробика в России		0,5					0,5						1
2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.			0,5					0,5					1

3	Питание и питьевой режим					0,5					0,5			1
4	Основы судейства в спортивной аэробике						0,5							0,5
5	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	0,5			0,5					0,5				1,5
6	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14		14	154
7	Специальная физическая подготовка	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12		12	131
8	Техническая подготовка (техника элементов)	12	12	12	13	12	12	12	12	12	12		12	133
9	Контрольные и переводные упражнения		2							2				4
10	Участие в соревнованиях	2			2			2		2	2			10
11	Подвижные игры				0,5				0,5					1
12	Акробатика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
	Итого за год	41,5	42,5	40,5	44	40,5	40,5	42,5	41	44,5	42,5		40	460

Углубленный уровень – 1-2 год

	Название темы	месяцы												за год часов	
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	Теоретическая подготовка														10
1	Спортивная аэробика в мире, России, области. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Антидопинг.		0,5						0,5						1
2	Физиологические основы спортивной тренировки. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена			0,5					0,5						1
3	Питание и питьевой режим					0,5					0,5				1
4	Основы судейства в спортивной аэробике						0,5						0,5		1
5	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	0,5			0,5					0,5					1,5
6	Основы профессионального самоопределения (ориентация на педагогическую и тренерскую)		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				4,5

	деятельность)													
7	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6		6	71
8	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		15	165
9	Техническая подготовка (основы техники выполнения элементов)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		20	220
10	Контрольные и переводные упражнения		2							2				4
11	Участие в соревнованиях	2	2	2	2			2	2	2	2		2	18
12	Акробатика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	44
13	Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	20
	Итого за год	48,5	53	51	51	49	48	50	50	52	50		49,5	552

2.2. План учебного процесса

ПЛАН учебного процесса:

	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки в часах	Учебные занятия в часах		Распределение по годам обучения							
			теоретические	практические	Базовый уровень						Углубленный уровень	
					1-й	2-1	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й
	Общий объем часов	3450	148	3302	276	368	368	414	460	460	552	552
1.	Теоретическая подготовка	140	140	0	28	27	27	28	5	5	10	10
2.	Вариативные предметы	658	0	658	100	128	128	128	23	23	64	64
2.1.	Подвижные игры	232	0	232	50	60	60	60	1	1	0	0
2.2.	Акробатика	386	0	386	50	68	68	68	22	22	44	44
2.3.	Инструкторская и судейская практика	40	0	40	0	0	0	0	0	0	20	20
3.	Практические занятия	2620	0	2620	144	209	209	254	428	428	474	474
3.1	ОФП	874	0	874	80	110	110	124	154	154	71	71
3.2.	СФП	595	0	595	0	0	0	0	131	131	165	165
3.3.	Техническая подготовка	1066	0	1066	60	90	90	120	133	133	220	220
3.4.	Соревновательные мероприятия	88	0	88	4	9	9	10	10	10	18	18
4.	Аттестация	32	8	24	4	4	4	4	4	4	4	4
4.1.	Промежуточная аттестация	16	0	16	2	2	2	2	2	2	2	2
4.2.	Итоговая аттестация	16	8	8	2	2	2	2	2	2	2	2

Общий учебный план реализации программы составляет: 3450 часа.

2.2.3. План тренировочной и соревновательной нагрузки

Параметры нагрузок	Базовый уровень 1 года	Базовый уровень 2-3 года	Базовый уровень 4 года	Базовый уровень 5-6 года	Углубленный уровень 1-2 года
Количество соревнований в год	4	9	10	10	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	5-6
Количество тренировок в день	1	1	1	1	1-2

2.3. Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий утверждается приказом директора перед началом учебного года в зависимости от учебной нагрузки тренера-преподавателя.

Режим учебно-тренировочных занятий:

Для базового уровня:

1 год – 6 часов в неделю

2-3 год - 8 часов в неделю

4 год – 9 часов в неделю

5-6 год – 10 часов в неделю

Для углубленного уровня:

1-2 года – 12 часов в неделю.

Занятия длятся 45 минут. Через каждые 45 минут делается перерыв по 10 минут.

3. Методическая часть

Весь учебный материал разделён на теорию и методику тренировочных занятий, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка), самостоятельную работу учащихся и аттестацию. Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на

следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

Основные формы образовательной деятельности:

- групповые занятия (теоретические, практические);
- тренировка по индивидуальному плану;
- выполнение домашних заданий;
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях;
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений;
- инструкторская и судейская практика.

Основные методы проведения учебного занятия: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки и т.д.

Перед началом тренировочной деятельности в каждой группе следует провести родительское собрание, а также вводное занятие для учащихся, чтобы ознакомить родителей и учащихся с Уставом образовательного учреждения, правилами, требованиями техники безопасности, планом работы на год, системой требований к учащимся на данном этапе спортивной подготовки, а также «замечания» при нарушении дисциплины или некачественной работе на занятиях.

Во всех группах учащимся рекомендовано иметь дневник. В спортивно-оздоровительных группах учащиеся получают отметку в дневник: положительную при старательной работе и хорошей дисциплине и (или) отрицательную, которая ставится в виде значка или наклейки. Положительные отметки имеют свою стоимость (по 10 бальной шкале). Отрицательные отметки дают вычитание баллов, например, - 5 баллов. Каждое полугодие следует подсчитывать количество полученных баллов каждым учащимся. Учащихся, получивших наибольшее количество баллов, следует поощрять грамотами и званием «лучший ученик» на торжественных мероприятиях, например, в новогодний праздник и в праздник окончания учебного года (тренировочного сезона). Такая система поощрений способствует высокой мотивации учащихся к старательной работе и дисциплинированному поведению. В группах начальной подготовки в дневниках помимо отметок учащиеся прописывают выполненные задания, домашние задания, результаты контрольных испытаний, в т.ч. промежуточных. В старших группах в дневнике самоконтроля учащиеся также записывают выполненные задания, в т.ч. самостоятельные, результаты контрольных испытаний, сведения о самочувствии, а также фиксируют все изменения уровня своей подготовленности. Отметки для учащихся старше 12 лет ставить не целесообразно.

Необходимо на первом занятии четко обозначить рамки и правила поведения для учащихся, и четко следить за их выполнением. В спортивном зале нельзя:

- бегать,
- забираться на гимнастические стенки и канаты,
- сидеть и висеть на хореографических станках, на подоконниках,
- разговаривать во время занятия,
- покидать спортивный зал без разрешения тренера,
- приходить в ненадлежащей спортивной форме,
- пропускать занятия по неуважительной причине,
- оскорблять других учащихся, тренера и др.персонал, драться,
- приходить на занятия с распущенными волосами,
- мешать другим учащимся заниматься.

В случае нарушения дисциплины учащемуся следует поставить отрицательную отметку в дневник и посадить его на стул до окончания тренировки без права участвовать в занятии. Данная мера позволит в короткие сроки наладить дисциплину в группе.

Во время обучения следует постоянно контролировать технику исполнения упражнений всеми учащимися, следует регулярно обращать внимание детей на их ошибки и добиваться их исправления. В спортивно-оздоровительных группах следует использовать небольшое количество упражнений, добавляя новые только по мере освоения предыдущих.

Тренеру-преподавателю следует планировать свою работу в каждой группе ежемесячно исходя из начальных данных учащихся и задачами этапа подготовки.

3.1. Содержание предметных областей для теоретической подготовки

Для всех групп:

1.Вводное занятие. Спортивная аэробика в России. Спортивная аэробика, краткая характеристика вида спорта, история и развитие в России и мире.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

Порядок и содержание работы отделения «спортивная аэробика». Характеристика спортивной аэробики, терминология и определение.

Возникновение, развитие и распространение данного вида спорта. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивная аэробика в России и в мире.

2. История Олимпийских игр.

История возникновения и развития Олимпийских игр. Летние и зимние Олимпийские игры. Виды спорта включенные в Олимпийские игры. Деятельность МОК.

3. Гигиена, закаливание, режим дня. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Значение медицинского осмотра. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме». Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Факторы положительно и отрицательно влияющие на состояние здоровья. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Питание и питьевой режим

Понятие о рациональном питании. Витамины макро и микроэлементы. Питьевой режим. Влияние различных видов питания на организм человека.

5. Здоровый образ жизни

Влияние физической культуры на организм учащихся. Повышение работоспособности при регулярных занятиях физической культурой. Закаливание. Тренировка иммунитета. Культура здорового образа жизни.

6. Одежда и обувь при занятиях спортивной аэробикой.

Особенности одежды и обуви при занятиях спортивной аэробикой. Требования к внешнему виду спортсмена, спортивная экипировка.

7. Инвентарь

Характеристика современного спортивного инвентаря и особенности работы с ним (платформа Босу, степ-платформа, гантели, координационная

лестница, перекладина, гимнастическое бревно, фитбол, гимнастический батут). Виды спортивного инвентаря и их назначение. Правила обращения с инвентарем на занятиях.

8. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах.

9. Краткая характеристика техники элементов.

Терминология. Понятие спортивной аэробики. Классификация элементов в спортивной аэробике (элементы, демонстрирующие динамическую силу, статическую силу, прыжки, скачки, повороты, махи).

10. Правила соревнований по спортивной аэробике и технические требования.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, правила поведения на соревнованиях. Положение о соревнованиях. Организационная работа по подготовке соревнований. Правила оценки техники исполнения.

11. Современные направления фитнеса.

Понятие фитнес. Виды фитнеса: оздоровительная аэробика, спортивно-оздоровительная, спортивная аэробика. Направления. Комплексы упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата. Растяжки.

12. Первая помощь.

Виды травм. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Требования к технике безопасности на занятиях.

14. Краткие анатомические сведения. Строение тела человека.

Краткие анатомические сведения о строении тела человека. Представление о частях тела: понятия плечо, предплечье, бедро, голень, плечевой пояс, стопа, голеностоп, кисть. Внутренние органы и их назначение: головной и спинной мозг, желудок, кишечник, сердце. Основные мышечные группы, свойства мышц, необходимые для освоения двигательных действий. Строение дыхательной системы.

15. Медицинский контроль.

Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Дневник самоконтроля.

16. Спортивные направления гимнастики.

Виды направлений гимнастики: художественная, спортивная, эстетическая, спортивная аэробика, спортивные танцы. Особенности техники и тактики выполнения. Основные элементы.

Для групп углубленного уровня дополнительно:

17. Антидопинговые правила.

Законодательство в области Антидопинга. РУСАДА. Запрещенные препараты.

18. Инструкторская и судейская практика.

Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по спортивной аэробике

19. Основы профессионального самоопределения.

Беседы, встречи с выдающимися спортсменами города, области; мастер-классы.

3.2. Методика и содержание тренировочных занятий

3.2.1. Для базового уровня

ОФП

- Строевые упражнения: понятия «шеренга», «колонна», «строй», «дистанция», «интервал», «замыкающий»; команды «Стройся!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На первый и второй рассчитайся!», «На право!», «Налево!», «Кругом!», «Отставить!»; построение в круг, шеренгу, две шеренги, в колонну, две и три колонны.

- Общеразвивающие упражнения на середине без предмета: наклоны, повороты, круговые движения головой; сгибания-разгибания, круговые движения, поднятие-опускание руками; сгибание-разгибание пальцев, круговые движения в запястьях; наклоны, повороты, круговые движения туловищем; приседания; выпады вперед и в сторону; махи ногами с большой и средней амплитудой; подъемы на носки.

- Общеразвивающие упражнения со скакалкой: выкрут скакалки; наклоны, повороты туловища, удерживая сложенную скакалку; вращения скакалки; перешагивание через скакалку, удерживая ее в руках; прыжки на скакалке на двух ногах с промежуточным прыжком и без; прыжки на скакалке с ноги на ногу; прыжки на одной ноге.; прыжки на скакалке с продвижением вперед; прыжки на скакалке в приседе.

- Ходьба и бег: ходьба с носка, на носках, на пятках; ходьба на внешней и внутренней стороне стопы; ходьба выпадам; ходьба с высоким поднятием колена, ходьба спиной вперед; бег в медленном и быстром

темпе; бег с ускорением; бег наперегонки; бег спиной вперед; бег с захлестом голени; бег с высоким подниманием бедра; галоп.

- Прыжковые упражнения: запрыгивание на скамейку, прыжки через скамейку; прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, прыжки на прямых ногах, прыжок в длину с места, прыжок шагом, выпрыгивание из приседа, прыжки с продвижением вперед, прыжки в приседе; прыжки в глубину

- Партерная гимнастика для укрепления мышечного корсета и формирования правильной осанки: перекаты на спине в группировке, стойка на лопатках, «лодка», «самолет», «планка», «планка» боковая, «планка» на локтях, «велосипед», позы из йоги («кошка», «собака мордой вниз», «собака мордой вверх», «гора», «поза ребенка»), сгибание-разгибание и круговые движения стопой.

- Упражнения с гантелями, 500 г: поднимание-опускание рук в стороны; сгибание рук поочередно к плечу; разгибание рук от плеч вверх; круговые движения руками; наклоны в стороны, руки внизу; повороты корпуса руки согнуты перед грудью; поднимание-опускание рук вперед и вниз; сгибание руки за голову; поднимание рук назад-вверх; разведение рук в стороны; приседания, руки внизу; ходьба выпадами, руки внизу.

- Подвижные игры: веселые старты с мячом, скакалкой, обручем и без предмета; эстафеты;

СФП

- Акробатика: мост из положения лежа, приседа, стоя ; кувырок назад через плечо; кувырок вперед из положения стоя ноги врозь; кувырок вперед из приседа; кувырок назад через голову; стойка на руках у опоры; колесо; рондат; стойка-мост; переворот вперед и назад.

- Упражнения для развития гибкости: наклон-складка ноги врозь и вместе; глубокий выпад вперед и в сторону; наклон назад и вперед в положении стоя ноги врозь, вместе и на коленях; «тюлень», «кольцо», «коробочка», «лягушка», «бабочка», стойка на груди и перекат на грудь; шпагат правый, левый, поперечный в т.ч. отрицательные (одна нога на скамейке); махи ногами вперед, в сторону, назад в положениях стоя и лежа, в т.ч. в утяжелителях (300-500 г).

- Силовые упражнения: в висе на гимнастической стенке поднимание ног в группировку, прямых ног; удержание прямых ног на максимальной высоте; подтягивание на низкой перекладине; лазание по канату; в положении лежа поднимание прямых ног, туловища; «книжка», отжимание простое и на трицепс; приседание «пистолет»; в положении сидя ноги врозь ладони на полу между ногами поднимание опускание прямых ног (вместе и поочередно), поднимание и опускание таза, подъем в упор углом; упор углом максимальное время; ходьба в упоре лежа, прыжки в упоре лежа.

- Прыжковая подготовка: выпрыгивание из приседа, в т.ч. на одной ноге, «пистолет» со сменой ног, прыжки на скакалке (на двух, на одной, поочередно, с двойным вращением скакалки, с группировкой, с продвижением вперед и в сторону, в приседе), запрыгивание на высокую опору (30, 40, 70 см), прыжки через скамейку, прыжки в длину и в высоту. Прыжки с утяжелителями на ногах (300-500 г).

- Упражнения в равновесии: ходьба и бег по гимнастической скамейке, в т.ч. на ее узкой рейке; ходьба на носках с высоким подниманием колена; стойка на носках, в т.ч. с закрытыми глазами; в стойке на носках наклоны и повороты головы; равновесие «ласточка»; стойка на одной ноге, в т.ч. с закрытыми глазами; повороты на месте с остановкой на носках или на одной ноге.

- Упражнения с резиновой лентой (концы ленты привязать к лодыжкам или стопам): в положении лежа на боку поднимать верхнюю ногу на максимальную высоту, а также удерживать ногу; лежа на спине ноги вместе – поднимать ногу на максимальную высоту, а также удерживать ее; в положении лежа на спине ноги вместе наверху – разводить ноги врозь, стараясь носками достать до пола; в положении стоя – махи ногами вперед, в сторону, в вертикальный шпагат.

Техническая подготовка

- Группа А: отжимание простое и на трицепс, отжимание венсон и венсон хинч; хинч отжимание, латеральное отжимание.

- Группа В: упор углом ноги врозь и вместе. Высокий угол ноги врозь.

- Группа С: прыжок группировка, в т.ч. с приземлением в шпагат; прыжок с поворотом на 360 град., в т.ч. с приземлением в шпагат. Страдл, в т.ч. с приземлением в поперечный шпагат.

- Группа Д: шпагаты - продольный и поперечный, вертикальный шпагат, панкейк; пережат в продольном шпагате; поворот на 360 град. на носке одной ноги; либела; 4 вертикальных поочередных маха.

- Базовые шаги спортивной аэробики: jog, jack, lunch, skip, kick, march, knee up в комбинациях, а также в сочетании с элементами сложности.

Изучение соревновательных программ.

3.2.2. Для углубленного уровня

ОФП

- Строевые упражнения:** понятия «шеренга», «колонна», «строй», «дистанция», «интервал», «замыкающий»; команды «Стройся!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На первый и второй рассчитайся!», «На право!», «Налево!», «Кругом!», «Отставить!»; построение в круг, шеренгу, две шеренги, в колонну, две и три колонны.

• **Легкая атлетика:** бег 30, 60, 100, 200, 400, 800, 1000, 2000 м; прыжок в длину с места и разбега; прыжок в высоту с места и разбега; чередование ходьбы и бега; семенящий бег; бег по пересеченной местности; бег с изменением скорости.

• **Подвижные и спортивные игры:** эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча, с использованием обруча, скакалки; волейбол, баскетбол, большой теннис.

• **Общеразвивающие упражнения без предмета:** для рук (поднимание и опускание вперед, вверх, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе и плоскости; круговые движения прямыми и согнутыми руками, кистями; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в стойке на руках), для шеи и туловища (наклоны, повороты, круговые движения в различных положениях; поднимание туловища в положении лежа на спине и животе без отягощения и с отягощением), для ног (сгибание и разгибание и круговое движение голеностопа, круговые движения коленями, полуприседы и приседы, то же на одной ноге с подниманием другой вперед или в сторону с опорой и без опоры; выпады вперед, в сторону, назад; полуприседания в выпаде. Прыжки на двух и одной ноге, прыжки из приседа, выпрыгивания из полуприседа и приседа; махи ногами вперед, в сторону, назад. Поднимание ног в положении стоя, лежа на животе, в висе, а также удержание ног в различных положениях.

• **Общеразвивающие движения с предметами:** с набивным мячом 1-3 кг (поднимание и опускание мяча вперед, вверх, в стороны, то же одной рукой; броски мяча вперед от груди, из-за головы, снизу, сбоку в положении сидя и стоя. Приседания с мячом в руках. Передача мяча на согнутые руки. Круговые движения, наклоны, повороты с мячом в руках. С гантелями 700-1500 г (сгибание и разгибание рук, поднимание и опускание рук, круговые движения руками, приседания, подскоки в сочетании с различными движениями руками). Со скакалкой: прыжки на двух, одной, поочередно, с двойным вращением

скакалки, с продвижением вперед, в сторону.

• **Упражнения на снарядах:** гимнастическая скамейка (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке; запрыгивание на скамейку двумя ногами и одной; прыжки через скамейку двумя ногами и одной; прыжки со скамейки вправо-влево, вместе и врозь; поднимание-опускание туловища сидя на скамейке, ноги зафиксированы; поднимание-опускание туловища лежа бедрами на скамейке, ноги зафиксированы. Гимнастическая стенка: в висе поднимание прямых ног врозь и вместе на максимальную высоту; лазание без помощи ног вверх и вниз; наклоны вперед и назад до упора, держась за рейку; махи ногами вперед, в стороны, назад держась за рейку. Канат: лазание в один и два приема, лазание без помощи ног; перетягивание каната вдвоем и командами; Перекладина: подтягивание прямым и обратным хватом; в висе поднимание ног до касания мысками

перекладины. Гимнастический козел: поднимание прямых ног лежа животом на козле, поднимание туловища лежа бедрами на козле, ноги зафиксированы; запрыгивание на козла.

СФП

• **Упражнения для развития амплитуды и гибкости.** В продольном шпагате наклоны назад с махом рукой назад; в поперечном шпагате наклоны в стороны; провисные шпагаты с одной и двух опор. Наклоном назад мост на обеих ногах и одной ноге, а также в положении стоя на коленях. Махи ногами с максимальной амплитудой в различных направлениях в т.ч. с утяжелителями или с резиновой лентой.

• **Упражнения на развитие координационных способностей.** Различные стойки на носке одной ноги (вторая согнута вперед, в сторону; выпрямлена вперед или в сторону; отведена назад). В стойке на носках с закрытыми глазами повороты головы, наклон головы назад, круговые движения головой. Различные упражнения с выключенным зрительным анализатором. Сочетания различных по воздействию упражнений (например, кувырок вперед, прыжок с поворотом на 360 градусов, переднее равновесие, боковой переворот). Комплексы акробатических упражнений. Повороты на носке одной ноги с выключенным анализатором. Выполнение упражнений в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры, на возвышенности).

• **Упражнения для развития специальной силы.** Ходьба в упоре углом на полу и по скамейке. Поворот в упоре углом на гимнастическом грибокке и на полу, а также с использованием веревки. В висе: удержание прямых ног параллельно полу и выше; поднимание прямых ног из горизонтального положения в вертикальное и обратно; попеременное качание ногами в положении угла ноги врозь; удерживая ноги на горизонтали выполнять сведение и разведение прямых ног; махи ногами на максимальную амплитуду. В положении лежа на спине: сесть и поднять одну или обе прямые ноги в положение «складка» ноги врозь или вместе. Удерживать сед углом ноги врозь или вместе. Удерживать корпус и прямые ноги максимально близко к полу, опираясь на таз, выполнять качание. В положении лежа на животе поднимать корпус и прямые руки вверх и назад, а также прямые ноги вверх и вперед. В упоре лежа: отжимание с хлопком, прыжки руками и ногами, взрывная рамка, латеральное отжимание, петлеобразное отжимание, «планка» на прямых и согнутых руках, на предплечьях, на одной руке, в упоре сзади. В положении стоя удержание прямой ноги в положении вперед, в сторону, назад. Приседания на двух и одной ноге.

• **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и

скорости прыжков. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки. Прыжки на месте и с продвижением вперед: на прямых ногах, из приседа, в приседе, подскоки, группировка, сериями гимнастических прыжков. Прыжки: разрывной, перекидной, олень, в шпагат толчком двумя и одной, группировка, подбивной. Прыжки через препятствие, в т.ч. с утяжелителями (750 – 1500 г). Прыжки в глубину с высоты 30-40 см.

• **Упражнения для развития специальной выносливости.** Комбинации танцевальных и аэробных связок со средним и высоким уровнем интенсивности продолжительностью 15-30 мин. Выполнение соревновательных программ подряд 2 раза.

• **Хореография.** Элементы классического танца: деми плие, гран плие, батман тандю, батман тандю жете, батман тандю сутеню, батман фондю, сюр ле ку де пье, батман фраппе, ронд де жамб пар тер, релеве, гран батман жете, гран батман жете балансе, батман девелопе – в 1, 2, 3, 4, 5 позициях ног.

Техническая подготовка

• **Базовая аэробика.** Шаги: march, jog, lunch, skip, jack, knee up, kick, air jack, two step, step touch, polka, chasse, gallop, pony, charleston, grape wine, v-step, a-step, heel touch, toe touch, turn, basic, mamba, cross.

• **Элементы сложности спортивной аэробики:**

- **Группа А.** Геликоптер, то же в шпагат, в венсон. Взрывная рамка. Отжимание в безопрном венсоне. Круги Деласала.

- **Группа В.** Угол ноги вместе и врозь, в т.ч. с поворотом на 360, 720 градусов. Высокий угол ноги вместе и врозь. То же с поворотом 360, 720 градусов. Высокий горизонтальный угол. Планш.

- **Группа С.** Прыжок группировка на 360, 720 градусов. Прыжок страддл, в т.ч. с поворотом на 360 град. и с приземлением в шпагат. Прыжок в продольный и поперечный шпагат толчком одной и двумя ногами. Перекидной прыжок, в т.ч. с поворотом на 180 град. и с приземлением в шпагат. Прыжок Казак, в тч. с поворотом на 360 градусов и с приземлением в шпагат.

- **Группа Д.** Поворот на носке одной ноги на 360, 720 и 1080 градусов, в т.ч. в вертикальный шпагат; в передней затяжке. Либела: опорная, безопрная, двойная, в вертикальный шпагат. 4 вертикальных маха.

3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

1) Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

2) Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

3) Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

4) Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

5) Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

6) Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

7) Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из

оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

3.4. Техника безопасности на занятиях и спортивных соревнованиях.

Требования к внешнему виду учащихся:

Учащиеся должны приходить на занятия в надлежащей спортивной форме: легинсах и облегающей футболке, в прохладный период допускается использование водолазки или спортивной кофты. Не допускаются следующие виды одежды: джинсы, брюки, просторные спортивные брюки, купальники с юбкой, платья и юбки. Обувь: кроссовки с жестким задником и ортопедической стелькой по размеру ноги учащегося, без платформы или танкетки. Рекомендуется использовать кроссовки без шнуровки. Не следует использовать такую обувь как: кеды, теннисные туфли, сандалии, уличную обувь, чешки только по требованию тренера для некоторых дисциплин. Одежда и обувь должны быть в надлежащем состоянии. Не допускается ношение следующих украшений и аксессуаров: наручных часов, колец, браслетов, свисающих серег, цепочек, украшений и значков на булавке, очков и прочих посторонних предметов. Длинные волосы должны быть собраны в пучок, не допускаются прически с распущенными волосами, длинными косами и «хвостами». Ногти должны быть остриженными и чистыми. Не допускается использование декоративной косметики на тренировке. Внешний вид должен быть опрятным.

Этапы спортивной подготовки	
Базовый уровень	Углубленный уровень
1. Леггинсы;	1. Леггинсы;
2. Кроссовки для зала;	2. Кроссовки для зала;
3. Кроссовки для выступлений;	3. Кроссовки для выступлений;
4. Кроссовки легкоатлетические;	4. Кроссовки легкоатлетические;
5. Футболка / топ спортивный;	5. Футболка / топ спортивный;

6. Костюм спортивный парадный;	6. Костюм спортивный парадный;
7. Купальник для выступлений;	7. Купальник для выступлений;
8. Колготы для выступлений;	8. Колготы для выступлений;
9. Носки для выступлений	9. Носки для выступлений

Безопасное поведение в спортивном зале:

Во время занятий учащиеся обязаны четко исполнять указания тренера. Недопустимо заходить в спортивный зал без тренера, бегать в спортивном зале, залезать на спортивные снаряды, использовать спортивный инвентарь без разрешения тренера, выполнять элементы и трюки без разминки, не используя гимнастические маты, и без разрешения тренера. Недопустимо бегать и прыгать по лестнице. Не допустимо опаздывать на тренировку более чем на 10 минут, тем самым пропуская разминку. Необходимо использовать спортивный инвентарь и снаряды надлежащего качества (без повреждений), использовать наколенники в тех случаях, когда это необходимо.

Безопасная организация тренировочных занятий:

Тренер обязан обеспечить безопасную организацию спортивного зала: каждый раз проверять состояние спортивных снарядов и инвентаря; использовать инвентарь и снаряды в надлежащем состоянии; использовать маты на уроках акробатики, а также при изучении трюков на полу; организовывать рациональное построение и перемещение учащихся, чтобы учащиеся не сталкивались друг с другом, не мешали друг другу при выполнении упражнений; подбирать упражнения в соответствии с возрастом и физическими способностями учащихся; соблюдать принципы последовательности. Тренеру запрещается оставлять детей во время занятий.

Тренер обязан соблюдать требования к своему внешнему виду: не допускается ношение наручных часов, браслетов и прочих украшений, которые могут травмировать учащихся при контактной работе; не допускается использование духов и прочих косметических средств, имеющих резкий запах; не допускается использование обуви на каблуках а также неподобающей одежды. Тренеру следует носить спортивный костюм и кроссовки, либо чешки. Не допускается прическа с распущенными волосами.

4. Воспитательная и профориентационная работа

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребёнка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувства прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Важным фактором в воспитательной работе является психо-физическая подготовка спортсменов. На каждом этапе требования к учащимся возрастают. На базовом уровне учащиеся демонстрируют: умение самостоятельно проявлять опрятность и аккуратность, терпение, активный интерес к занятиям спортивной аэробикой, ответственность перед тренером и своей командой. На углубленном уровне учащиеся проявляют следующие качества: способность к самоконтролю и самостоятельному выполнению заданий тренера, устойчивый интерес к занятиям спортивной аэробикой, высокую мотивацию к занятиям и стремление к повышению своего спортивного мастерства, способность терпеливо переносить физические нагрузки, а также способность переносить психологические нагрузки во время выступления.

4.1. Групповая работа с обучающимися

При проведении занятий большое значение имеют указания тренера, играющие роль внешнего управляющего момента с помощью которого обучающиеся могут хорошо представить себе собственные действия, ориентирующие их, что и как делать, название движения, основные моменты техники выполнения, направление, подсчет и т.д. – помогающие исправить более или менее грубые ошибки и корректирующие действия обучающихся, тем самым применяя принцип обратной связи и поточный метод выполнения упражнений.

В аэробике необходимо вести не только прямой, но и обратный подсчет. Используя прямой подсчет, тренер-преподаватель может подсчитывать

каждый счет музыкального такта. Например, при музыкальном размере 4х4 подсчет следующий «Раз, два, три, четыре» или «И раз, и два, и три, и четыре». Данный вид подсчета особенно актуален при освоении нового движения и необходим для формирования умения согласовывать свои действия с музыкой.

Условная знаковая система управления группой значительно облегчает занятия спортивной аэробикой. Например, тренер-преподаватель показывает направление движения с пояснением, что делать, указывает количество повторений и т.д.

«Внимание!» - одна или две руки подняты вверх наружу

«Начало!» - одна рука согнута над головой ладонью вниз

«Налево, направо» - рукой поднятой в сторону тренер-преподаватель указывает направление движения

«Вперед!» - одной или двумя руками, поднятыми вперед, тренер-преподаватель указывает направление движения

«Назад!» - обе руки согнуты вперед, большие пальцы направлены назад

«Марш» - руки скрестно перед грудью. Выполнять поочередно движения кистями к себе и от себя

«Добавить» - руки скрестно перед собой, кисти касаются плеч и др.

«Обратный счет» - рука в сторону, предплечье вверх, пальцы показывают счет «четыре – пальцы раскрыты, три, два, один».

«Поворот» - круг над головой.

Обычно визуальное управление, сопровождается словесными указаниями: например, показывается направление движения с пояснением, что делать.

Комментировать выполнение упражнений, давать пояснения и визуальное управление группой необходимо четко и уверенно. Часто применяются различные формы фиксации, с помощью которых у занимающихся на уровне ощущений закрепляется наиболее верное положение тела.

4.2. Профессиональная ориентация обучающихся

Организацию профессиональной ориентации в спортивной школе следует разделить на три этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы:

1 этап – дети возраста 10-12 лет. Задачи этого этапа заключаются в следующем: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных

спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач рекомендуется проведение уроков физической культуры на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта; заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

2 этап – дети 13-14 лет. Задачи: оказание помощи школьникам-спортсменам в поиске своего призвания; содействие учащимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Это достигается проведением индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками школы; шефской помощью в работе с младшими школьниками; изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

3 этап – дети 15-18 лет - это этап профессионального самоопределения школьников. На данном этапе решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях; конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

4.3. Проведение физкультурно-спортивных мероприятий

Начальный этап первого года обучения: учащиеся групп базового уровня первого года обучения могут принять участие в соревнованиях уровня первенств ДЮСШ, во второй половине учебного года. К этому времени обучающиеся осваивают основные базовые элементы.

Группа базового уровня 2-3-4-5-6 года обучения: обучающиеся групп начальной подготовки второго и третьего годов обучения могут принимать участие во внутришкольных первенствах, а так же должны участвовать в соревнованиях муниципального уровня (не менее двух соревнований). Это необходимо для приобретения соревновательного опыта, выполнения

разрядных требований и перевода обучающихся на следующий этап подготовки.

Группы углубленного уровня: обучающиеся групп углубленного уровня участвуют в качестве судей в соревнованиях на уровне школы (ДЮСШ) или муниципалитета.

5. Система контроля

Цель контроля в процессе спортивной подготовки – отслеживание прогресса спортивного результата. В ходе тренировочного процесса применяется комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования. Для тестирования предлагаются стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке проводятся не менее двух раз в год: в августе при формировании групп и в мае, по окончании учебного года. Рекомендовано также проводить контрольные тесты в январе-феврале для отслеживания промежуточного результата.

5.1. Нормативы общей и специальной физической подготовки

5.1.1. для зачисления в группы на этапе базового уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6.9 с)	Бег 30 м (не более 7.2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см) Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 8 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см) Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10.4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10.9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

5.1.2. для зачисления в группы углубленного уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11.6 с)	Бег 60 м (не более 12.3 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин.30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин. 50 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см) Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см) Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10.1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10.7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

5.2. Порядок сдачи контрольно-переводных нормативов

Сдача нормативов проводится два раза в год: октябрь и май. Выполнение нормативов в октябре проводится с целью оценки общих физических показателей и для планирования эффективности тренировок на учебный год. Выполнение контрольных нормативов в мае дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в годичном цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки

используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы учащихся.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений тренировочных упражнений, выполняемых учащимися. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок. Для регистрации показателей используется дневник учащегося, в котором он фиксирует результаты своей работы как дома, так и на тренировочном занятии. Тренер-преподаватель регулярно проводит мониторинг физической подготовленности учащихся путем изучения и систематизации записей учащихся в своих дневниках.

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных упражнений. Так, во всех группах, кроме СОГ, дважды в год (в октябре и в мае) проводятся контрольные соревнования, в ходе которых, учащиеся демонстрируют все изученные элементы сложности. Каждый продемонстрированный элемент получает свою оценку исходя из того, насколько технически верно и эстетично он выполнен. Качество и количество элементов сложности должно увеличиваться в конце учебного года.

5.3. Порядок сдачи тестов по освоению теории

Обучающимся предлагается устно ответить на вопросы из теоретической подготовки. По результатам опроса ставится «+» - положительный ответ или «-» - отрицательный ответ. При отрицательном ответе предлагается повторить пройденный материал.

5.4. Медицинский контроль.

Медицинские противопоказания для занятий спортивной аэробикой:

- Прогрессирующая миопия;
- Выраженные нарушения осанки;
- Заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Ожирение;
- Дисплазия тазобедренных суставов;
- Заболевания опорно-двигательного аппарата, суставов;

Грыжи (пупочные, паховые, межпозвоночные).

В группы принимаются дети, относящиеся к основной группе физического здоровья.

Основной целью первичного медицинского обследования является оценка при допуске к занятиям спортивной аэробикой, состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности. Основными

задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Для зачисления в группу базового уровня первого года обучения необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям спортивной аэробикой от врача по месту жительства. Принимаются дети в возрасте от 7-8 лет и не имеющие медицинских противопоказаний.

Группы базового уровня 2-3-4-5-6 года обучения и углубленного уровня проходят плановый медосмотр и полное обследование, необходимое для данного периода подготовки с последующей выдачей медицинского заключения и допуска к соревнованиям. Зачисление (перевод) в группы базового и углубленного уровня осуществляется при достижении детьми возраста 7 лет, а также не имеющих медицинские противопоказания и выполнившим контрольные нормативы.

6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературы

1. Андрисян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике. М.: РГАФК, 1996. – 23 с.
2. Ивлев М.П., Котов П.И. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. Пособие для студентов вузов физической культуры/ под ред. Е.Б.Мякиченко. – М.: СпорАкадемПресс, 2002. – 304 с.
3. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М.: Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Хореография в аэробике. М.: Тривант, 2000, - 18 с.
5. Миронов В.М. Гимнастика. Методика преподавания: учебник. – Минск: Новое знание, 2016. – 335 с.
6. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Теория и методика преподавания аэробики: метод.материалы. М., 2011. – 35 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: Астрель, 2011. – 864 с.
8. Правдина Н.Б. Йога. 33 асаны для красоты и здоровья. – М.: Изд.дом Натальи Правдиной, 2009. – 192 с.
9. Рукабер Н.А. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по спортивной аэробике. М. – 2000. – 64 с.
10. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений: метод.рекомендации. – К.: Олимп.лит., 2013. – 432 с.
11. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1972. – 176 с.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2009, - 480 с.
13. Шипилина И.А. Хореография в спорте, - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.
14. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике/ Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры, - Иркутск, 1990. 76 с.
15. Горбунов В.А. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой на специализированном этапе многолетней подготовки спортивного резерва в аэробике – Иркутск: Изд-во «Репроцентр А1», 2008. – 84 с.
16. Правила соревнований (2009-2012) по спортивной аэробике (ФИЖ).

17. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М., 2000.

18. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями)/ Ю.С. Филиппова. – Новосибирск: Параллель, 2006. – 100 с.

6.2. интернет-ресурсы:

1. <https://vk.com/aerobicgymnastics17>
2. <https://vk.com/aerobic>
3. <http://xn--80aaadc9aeqwhffofgt6q8a.xn--p1ai/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Попов Вячеслав Валерьевич

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022