

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

ПРИНЯТА

на заседании  
от 15 июля 2020 года  
Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА

Приказом  
от 26 июля 2020 года



**Дополнительная предпрофессиональная программа  
«Спортивная аэробика»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 7-18 лет  
Срок реализации - весь период

Разработала программу:  
Опекунова Т.С., тренер-преподаватель высшей категории

г. Волхов  
2020 год

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Спортивная аэробика» физкультурно-спортивной направленности создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

### **Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:**

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 N 329-ФЗ;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Федерального закона Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011г., действующих Официальных правил Спортивной аэробики 2014, действующей Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков в систематические занятия спортом;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды Ленинградской области, России;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, морально-этических и эстетических качеств спортсменов;
- профессиональная подготовка инструкторов и судей по аэробике.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ.

**Актуальность** программы обусловлена необходимостью группового подхода в подготовке одаренных учащихся к выступлению на соревнованиях различного уровня (городские, районные, областные, всероссийские). Реализация программы «Спортивная аэробика» обеспечивает данную подготовку. Соревновательные и показательные выступления способствуют возможности эмоционального самовыражения, творческого развития, повышение культуры движений. Спортивные мероприятия (соревнования, открытые уроки, показательные выступления, спортивно-игровые программы и т.д.) являются средствами формирования мотивации к профессиональным занятиям спортом, а, также, положительно влияют на общее развитие личностных качеств ребенка, на его духовное, нравственное и творческое развитие. Аэробика для школьников притягательна в первую очередь активными ритмичными движениями под современную, веселую музыку. Аэробика предполагает не только общую физическую подготовку, но и, прежде всего, укрепление здоровья, хорошее физическое развитие, положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную систему, поддерживает тонус мышц, создает хорошее настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры. Аэробика в наше время является актуальным видом спорта.

## **Педагогическая целесообразность**

Физкультурно-спортивные мероприятия являются средствами формирования и мотивации к занятиям физическими упражнениями, а, также, положительно влияют на общее развитие личностных качеств ребенка, на его духовное, нравственное и творческое развитие.

Реализуемые в программе: сознательность, активность, наглядность, доступность, индивидуальность, систематичность, постепенность способствуют развитию мастерства спортсменов.

## **Цель и задачи**

**Целью** дополнительной общеразвивающей программы является формирование здорового образа жизни у учащихся, профилактика асоциальных явлений, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, развитие индивидуальных творческих способностей.

## **Достижение этой цели требует решения взаимосвязанных задач:**

### **1. Обучающие:**

- обучить новым тенденциям в развитии спортивной аэробики

### **2. Развивающие:**

- развивать такие физические качества, как: силу, ловкость, быстроту движений, а, также, целеустремленность к достижению цели.

### **3. Воспитательные:**

- формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- воспитывать нравственную культуру учащихся, интерес к спорту,
- привлекать максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом
- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся.

**Отличительными особенностями программы являются** принципы более сложной и ответственной подготовки учащихся к соревнованиям, согласно новым требованиям и правилам соревнований на текущий период, стремления выполнять разрядные нормативы, а, также, стремление выполнить норматив Кандидат в мастера спорта и получить Звание – Мастер спорта России.

В многолетней программе предусмотрено 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и для самостоятельной работы.

### Уровень сложности программы

Исходя из возможностей и возрастных особенностей учащихся, содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

**стартовый уровень** - это обеспечение минимального стандарта знаний умений и навыков по овладению техники выполнения упражнений при полном контроле педагога;

**базовый уровень** - это углублённое изучение техники выполнения упражнений в более сложных приёмах в силовом многоборье. Самостоятельная работа на тренировках.

### Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия в месяц, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый						на базе учреждения ДЮСШ г. Волхов
НП - 1	15	7	1	6	276	
Базовый						
УТЭ - 1	10	9	1	10	460	
УТЭ - 5	6	12	1	14	644	

### Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий

Разделы программы	НП		УТГ	
	1 год		1 год	5 год
Теоретическая подготовка	10		6	10
Общеспортивная подготовка	90		100	160
Специальная физическая подготовка:	50		110	115
Акробатика	50		40	90

<b>Хореография</b>	50	40	70
<b>Техническая подготовка</b>	20	150	170
<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	4	4	4
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	5	10
<b>Восстановительные мероприятия</b>	2	5	15
<b>Часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>	<b>460</b>	<b>644</b>

**Годовой график распределения учебных часов  
для групп начальной подготовки 1 года обучения  
отделения спортивной аэробики (6 часов)**

Разделы подготовки	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
Общефизическая подготовка	90	10	10	8	10	8	6	10	8	9	9	2	0
Специальная физическая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	0
Акробатика	50	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	0

Хореография	50	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	0	
Техническая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	0
Контрольно-переводные нормативы	10	2	2	0	0	2	0	0	0	2	2	0	0	
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	
Участие в соревнованиях		По календарному графику												

**Годовой график распределения учебных часов  
для учебно-тренировочных групп 1 года обучения  
отделения спортивной аэробики (10 часов)**

Разделы подготовки	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	6	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0
Общефизическая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	0
Специальная физическая подготовка	110	15	15	10	10	10	10	10	10	10	5	5	0
Акробатика	40	0	5	5	5	0	5	5	5	5	5	0	0
Хореография	40	0	5	5	5	0	5	5	5	5	5	0	0
Техническая	150	10	10	20	20	20	20	10	10	10	10	10	0

подготовка													
Контрольно-переводные нормативы	4	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
Инструкторская и судейская практика	5	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0
Восстановительные мероприятия	5	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0
<b>Всего часов</b>	<b>460</b>	<b>37</b>	<b>46</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>40</b>	<b>53</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>41</b>	<b>31</b>	<b>20</b>	<b>0</b>
Участие в соревнованиях		По календарному плану											

**Годовой график распределения учебных часов  
для учебно-тренировочных групп 5 года обучения  
отделения спортивной аэробики(14часов)**

Разделы подготовки	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Общефизическая подготовка	100	10	10	10	10	5	10	10	10	10	10	5	0
Специальная физическая подготовка	140	15	15	15	15	15	15	15	15	10	5	5	0
Акробатика	70	5	5	10	10	10	5	5	5	5	5	5	0
Хореография	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0
Техническая подготовка	250	20	20	30	30	20	30	25	25	25	15	10	0
Контрольно-переводные нормативы	4	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0



Инструкторская и судейская практика	10	0	1	1	1	1	1	1	2	2	0	0	0
Восстановительные мероприятия	10	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
<b>Всего часов</b>	<b>644</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>73</b>	<b>73</b>	<b>58</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>60</b>	<b>42</b>	<b>26</b>	<b>0</b>
Участие в соревнованиях		По календарному плану											

### Контрольно-переводные нормативы

№	Контрольные нормативы	Начальная подготовки	Учебно-тренировочная подготовка	
			1 год	5 год
<b>ОФП</b>				
1	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (руки на скамейке для групп Н.П.) (кол-во раз)	5	15	30
2	Пресс-подъёмы в висе( низкая перекладина для групп Н.П.) (кол-во раз)	5	15	30
3	Подтягивания (низкая перекладина) (количество раз)	5	15	25
4	Прыжок в длину с места (см)	80-90	120	200
5	Шпагат (один, два, три шпагата)	-	3	3
<b>СФП</b>				
1	Упор углом (сек.)	1	7	20
2	«Спичаг» с опорой спиной о	-	7	20

	стену. (кол-во раз)			
3	Сгибание и разгибания рук («кузнечиком») (кол-во раз)	-	5	15
4	«Пистолет» (кол-во раз)	-	7	15
5	Удержание ног «равновесие»(сек.)	3	7	20

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**для групп начальной подготовки 1 года обучения отделения**  
**спортивной аэробики**

№	Тема	Кол-во часов	Формы УТЗ	Результат, методы отслеживания
I	Введение в образовательную программу, правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики, правила личной гигиены	10	Беседа, лекция	Знание материала, опрос
II	ОФП Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, упражнения на развитие выносливости, координации.	90	Эстафета, игра, тестирование	Выполнение нормативных требований; зачет 2 раза в год
III	СФП Шпагаты, складки, равновесия. Акробатика- кувирки, стойки на руках, переворот боком, мост, медленный переворот вперед, назад; стойка на лопатках, спичаг. Хореографическая подготовка – постановка корпуса, позиции, разновидности ходьбы и бега, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные шаги, экзерсис у опоры.	150	Хореография, Акробатика, тестирование	Выполнение нормативных требований; зачет 2 раза в год; открытый урок по хореографии, соревнования из акробатических элементов.
IV	Техническая подготовка: Элементы и соединения из программы, согласно действующей программе ФИЖ	20	Зачет, круговая тренировка, идеомоторная тренировка, прикидка	Выполнение 1 и II юношеских разрядов.  Соревнования
V	Текущие, контрольные и переводные испытания	4	Зачет	Выполнение нормативов, зачет
VI	Участие в соревнованиях		Соревнования по календарному	Выполнение 1 и II юношеских

			плану	разрядов.
VII	Инструкторская и судейская практика	0		
VIII	Восстановительные мероприятия	2	Специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег	
	Всего часов	276		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**для учебно-тренировочной группы 1 года обучения**  
**отделения спортивной аэробики**

№	Тема	Кол-во часов	Формы УТЗ	Результат, методы отслеживания
I	Теоретическая подготовка: техника безопасности; обзор развития спортивной аэробики; терминология; гигиена; закаливание; режим дня и питание спортсмена; роль ОФП и СФП в подготовке аэробистов.	6	Беседа, лекция.	Знание материала, опрос, зачет
II	ОФП Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, упражнения на развитие выносливости, координации, работа с утяжелителями, резинками.	100	Эстафета, игра, круговая тренировка, тестирование	Выполнение нормативных требований; зачет 2 раза в год
III	СФП Равновесия, стойки, спичаги, канат, упражнения для развития силовой выносливости; упражнения на расслабление, гибкость и подвижность суставов. Акробатика – темповые перевороты, маховое сальто, фляг вперед, назад. Хореографическая подготовка – танцевальные шаги, галопы, приседания, работа над коленями, постановка спины, головы, рук, ног, экзерсис у опоры. Батут – сальто вперед в группировке, фляг.	190	Хореография, игра, тренинг, предварительный зачет	Выполнение нормативных требований; зачет 2 раза в год; открытый урок по хореографии. Диагностика

IV	Техническая подготовка Элементы и соединения из программы на аэробическом помосте (согласно действующей программы ФИЖ).	150	Зачет, круговая тренировка, выполнение композиций, соревнования в своих группах	Выполнение 3- 1 взрослого разряда Соревнования, зачет по акробатике
V	Текущие, контрольные и переводные испытания	4	Зачет	Выполнение нормативов, зачет
VI	Участие в соревнованиях		Соревнования по календарному плану	Выполнение разряда
VII	Инструкторская и судейская практика	5	Соревнования	Участие в организации и проведении массово-спортивных праздников и соревнований в роли судей
VIII	Восстановительные мероприятия	5	Специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег	
	Всего часов	460		

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

для учебно-тренировочной группы 5-го года обучения

отделения спортивной аэробики

№	Тема	Кол-во Часов	Формы УТЗ	Результат, методы отслеживания
I	Теоретическая подготовка: техника безопасности; влияние занятий на организм спортсменов; строение и функции организма человека; личная гигиена, роль закаливания, режим дня и питание спортсменов; правила соревнований; организация и проведение соревнований; планирование спортивной	10	Беседа, лекция	Опрос, зачет, тест

	тренировки, врачебный контроль и самоконтроль			
II	ОФП Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, упражнения на развитие выносливости, координации, скорости, работа с утяжелителями, резинками.	160	Эстафета, игра, круговая тренировка, предварительный зачет	Выполнение нормативных требований; зачет 2 раза в год; диагностика
III	СФП Канат, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения на расслабление, гибкость и подвижность в суставах. Хореографическая подготовка – танцевальные шаги, галопы, приседания, работа над коленями, постановка спины, головы, рук, ног, экзерсис у опоры, на середине, импровизация музыкальных стилей	275	Хореография, игра, круговая тренировка предварительный зачет	Выполнение нормативных требований; зачет 2 раза год; открытый урок по хореографии.
IV	Техническая подготовка Повторение и изучение новых, более сложных элементов и их коллаборация - акробатические переходы из вертикального положения в горизонтальные (согласно правилам ФИЖ), выполнение программ (композиций) под фонограмму в соло, парах, тройках, группах.	170	Круговая тренировка, исполнение программ в условиях, приближенных к соревнованиям.	Выполнение I р., КМС  Соревнования областного, регионального, всероссийского, международного уровней.
V	Текущие, контрольные и переводные испытания	4	тестирование	Выполнение нормативов
VI	Участие в соревнованиях		Соревнования по календарному плану	Выполнение разряда
VII	Инструкторская и судейская практика	10	Соревнования	Судейство соревнований, знание правил соревнований
VIII	Восстановительные мероприятия	15	Специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег	
	Всего часов	644		

## **Методическая часть программы**

### **а) организация, планирование и учет учебно-тренировочного процесса**

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако, это не исключает возможности приёма в группу на протяжении всего учебного года. Приём детей ведётся с допуском от врача, а в течении учебного года – дважды проводится диспансеризация. Поступающие сдают приёмные нормативы для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической, специальной физической и технической подготовке для перевода в следующую группу.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учётом режима работы и наличия учебно-тренировочной базы.

### **б) документация планирования:**

- программа;
- годовой учебный план;
- календарный план соревнований;
- расписание занятий;
- рабочий план на месяц;
- конспект урока;
- индивидуальные планы учебно-тренировочных занятий для групп этапа спортивного совершенствования;
- журнал учёта групповых занятий;

## **Организационно методические указания**

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов тренер-преподаватель, планируя свою работу, должен:

- создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;

- обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;
- постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года обучения, досрочно;
- систематически вести воспитательную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитать преданность своей школе;
- укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;
- учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий, в соответствии с возрастом детей;

### **Содержание учебно-методических занятий**

Весь учебный материал разделён на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы. Продолжение занятий в ДЮСШ и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению Педагогического Совета и оформляется приказом по ДЮСШ.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

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

### **Годичное циклирование учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочный процесс каждого года состоит из трёх периодов:

- подготовительный (обще-подготовительный, специально-подготовительный),
- соревновательный
- переходный.

### **Задачи подготовительного периода:**

-теоретическая подготовка, улучшение общей физической подготовки, изучение техники исполнения элементов, воспитание моральных и волевых качеств.

Длительность - 2-3 месяца.

### **Задачи соревновательного периода:**

-закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки.

Длительность периода - 7-8 месяцев.

В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы.

Каждый цикл состоит из трёх этапов:

- предсоревновательный;
- основной (соревнования);
- после соревновательный (активный отдых).

### **Задачи переходного периода:**

- поддержание достигнутого уровня ОФП;
- психологическая разрядка;
- переключение на другие виды физической активности (спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

## **Требования техники безопасности**

В зависимости от условий и организации занятий, а так же условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спортивная аэробика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности.

Травмы при занятиях спортивной аэробикой могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении ТЗ;



-нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

-неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсмена;

-неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочного занятия.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

-проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

- проведение тренировочных занятий без тренера-преподавателя;

-неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

-наличие врождённых и хронических заболеваний;

-состояние утомления и переутомления;

-изменения функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижение травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

-при наличии у обучающегося медицинского допуска к тренировочному процессу по спортивной аэробике;

-при соответствии спортивной экипировки у спортсмена, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническими нормами, методике тренировки;

-при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

-при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

-все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утверждённому расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

**Требование техники безопасности перед началом занятий:**

-надеть спортивную форму;

- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;
- проверить надёжность оборудования и спортивной экипировки;
- строго соблюдать дисциплину.

#### **Требование техники безопасности во время занятий:**

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;
- выполнять упражнения разрешается только по указанию тренера-преподавателя;
- по сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие;
- нельзя: толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам, наносить грубые удары.

#### **Требование техники безопасности в аварийных ситуациях:**

- при плохом самочувствии, при появлении болей прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям, при необходимости отправить пострадавшего в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельствах угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

#### **Требование техники безопасности по окончании занятий:**

- убрать в отведённое место инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

### **Теоретические занятия**

Теоретическая подготовка - совокупность знаний, способствующих учебно-тренировочному процессу.

1 этап: 1.1. Что такое аэробика.

2.1. Терминология аэробики.

3.1. Гигиенические требования к проведению занятий.

4.1. Форма для занятий аэробикой.

5.1. Рациональное питание и режим дня.

6.1. Дисциплина на занятиях (правила поведения в спортивном зале).

7.1. Анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы).

- 2 этап: 1.2 Музыкальная грамота.  
2.2. Техника безопасности в аэробике.  
3.2. Значение правильной осанки.  
4.2. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.  
5.2. Методический разбор базовых шагов аэробики.  
6.2. Группы элементов для составления спортивных комбинаций.  
7.2. Посещение соревнований по спортивной аэробике, художественной гимнастике, спортивной гимнастике, танцам, балетных спектаклей;  
8.2. Понятие об общей и специальной физической подготовке.  
9.2. Структура тренировочного занятия;  
10.2. Понятие об объёме и интенсивности тренировочного занятия;  
11.2. Дневник спортсмена.

- 3 этап: 1.3. Правила соревнований;  
2.3. Техника судейства;  
3.3. организация и методика проведения соревнований;  
4.3. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике;  
5.3. Планирование тренировочного занятия;  
6.3. Этапы и методика составления спортивных комбинаций;  
7.3. Способы создания новых элементов;  
8.3. Понятие о здоровье и болезни. Причины травм и их профилактика.

### **Практические занятия**

Содержание практических занятий: по ОФП, СФП, акробатическая подготовка, хореографическая подготовка, техническая подготовка, контрольно-переводные нормативы, инструкторская и судейская практика.

### **Общая физическая подготовка**

ОФП - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость - способность противостоять утомлению. Общая выносливость - способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающей аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движения оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

### **Основные задачи ОФП:**

- приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень;
- достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта;
- приобрести и повысить общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений;
- улучшить подвижность в суставах;
- увеличить ловкость и координацию движений;
- приобрести умения выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

### **Специальная физическая подготовка**

СФП - педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта. Выделяют СФП-1 и СФП-2.

Задачи СФП-1:

- развить специальные физические качества и повысить их уровень;
- увеличить массу определённых групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность;
- приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную);
- улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий;

- увеличить прыгучесть относительную и абсолютную;
- приобрести необходимую гибкость;
- приобрести специальную ловкость (взаимодействия в группе);
- овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Задачи СФП-2:

- моделирование соревновательной деятельности;
- подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл);

### **Техническая подготовка**

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

- овладеть спортивной техникой избранного вида спорта;
- создать двигательное представление об изучаемой технике;
- овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий;
- приобрести навыки спортивной техники;
- совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движения;
- овладеть расслаблением;
- увеличивать частоту движений и их амплитуду;
- научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий;
- использовать упругость мышц;
- научить выполнять двигательные действия как в обычных, так и в более трудных условиях;
- овладеть техникой вспомогательных видов спорта;
- научить правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя:

- работу по элементам;
- работу по «четвертушкам» упражнений;
- работа по частям;
- выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

## **Акробатические упражнения**

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость.

Акробатические упражнения весьма универсальны.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирование (сохранение равновесия при неустойчивом положении - упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы, с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров - хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

## **Хореография**

Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Урок хореографии может включать:

- деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетаниях с пор де бра (движениями руками), наклонами;
- батманы тандю (выставление на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях;
- рон де жамб пар тер и ан леер (круговое движение по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях;
- батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях;
- релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание);
- гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции;
- маленькие хореографические прыжки.

## **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации занятий с младшими обучающимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами.
2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших обучающихся.
3. Знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

### **Примерная структура тренировочного занятия:**

1. Подготовительная часть: 1 фрагмент - упражнения по кругу (разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги и соединения).
  2. фрагмент - упражнения у опоры и на середине (ОРУ для ног, туловища, рук; хореографические упражнения - "классика").
  - 3.фрагмент - упражнения на середине (упражнения для рук, упражнения в равновесии, повороты).
  - 4.фрагмент - прыжки (маленькие, амплитудные, прыжки с вращениями).
- II. Основная часть:
5. фрагмент - специально-техническая подготовка (базовые шаги аэробики с координационными движениями руками).
  6. фрагмент - изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.
- III. Заключительная часть: 7 фрагмент - общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной выносливости).
8. фрагмент - музыкально-двигательная подготовка (задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация).
  9. фрагмент - подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка - педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. Выделяются следующие её направления:

-базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений;

-психологическая подготовка к тренировочным занятиям включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели;

-психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу;

Желательным условием освоения программы подготовки в спортивной аэробике является ведение каждым занимающимся дневника. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у занимающихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования. Правильное и чёткое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым ученику для самостоятельных занятий

### **Восстановительные мероприятия**

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
- создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировочных занятий, в том числе и нетрадиционных;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха.

### **Психологические средства восстановления:**

- организация внешних условий и факторов учебно-тренировочного занятия;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным занятиям;
- психорегулирующее учебно-тренировочное занятие;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров;



### **Медико-биологические средства:**

- рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов);
- сбалансированное рациональное питание;
- специализированное питание (витамины, спортивные напитки и т.д.);
- удобная обувь, одежда;
- водные процедуры (душ, ванны, баня);
- массаж, спортивные растирки;
- физиотерапевтические процедуры;
- методика биологической обратной связи.

### **Факторы, влияющие на результат соревнований.**

1. Качественный отбор.
2. Финансирование.
3. Квалификация тренера-преподавателя.
4. Бригадный метод работы.
5. Надлежащая психологическая подготовка.
6. Качественный медицинский контроль.
7. Научное обеспечение учебно-тренировочного процесса.
8. Современная спортивная база.
9. Благоприятное отношение руководства.
10. Большое количество и высокий уровень соревнований.
11. Большое количество и высокий уровень проведения учебно-тренировочных сборов.
12. Материальная заинтересованность спортсменов и тренеров-преподавателей

### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Спортивный зал, соответствующий санитарным и гигиеническим требованиям (обязательно - вентиляция, освещение).
2. Спортивный инвентарь
3. Шведская стенка, поролоновые маты, батут.
4. Музыкальная техника и видеоаппаратура.
5. Хореографический станок.
6. Ячейки или стеллажи для хранения мелкого спортивного инвентаря.
7. Мелкий инвентарь: утяжелители, гантели, резинки, скакалки
9. Раздевалки.
10. Зеркала.

## Список рекомендуемой литературы

1. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике, Иркутск, 1990;
2. Иорданская Ф.А. Диагностика функциональной подготовленности квалифицированных спортсменов, Москва, 1988;
3. Доклад рабочей группы президиума Государственного совета российской Федерации «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян», Москва, 2002;
4. Информационно-методический бюллетень федерации аэробики, ритмической и танцевальной гимнастики. Москва, 2000;
5. Козлов В.В., Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. ВЛАДОС, 2003;
6. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Москва, 2001;
7. Кудрярова Т.В. Подготовка специалистов по спортивной и оздоровительной аэробике, Новосибирск, 1999;
8. Матвеев Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП;
9. Правила соревнований (2005-2008) по спортивной аэробике (ФИЖ);
10. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, Москва, 2000;
11. Филиппова Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике, Новосибирск, 2003;
12. Филиппова Ю.С., Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Особенности психофизиологического развития юных спортсменок, занимающихся спортивной аэробикой. Новосибирск, 2005;

### Аудиовизуальные средства (видеозаписи соревнований)

#### Перечень интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

<http://www.slamdunk.ru/>

<http://russiabasket.ru/>

#### Перечень Интернет-ресурсов

1. Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.sport-aerob.ru/sh\\_aerobics](http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics). - ВФСОА, 1992-2011.
2. Минспорт РФ аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).

Прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью  
26 (ДВАДЦАТЬ ШЕСТО) листов

Директор ДЮСШ г. Волхов

А.М. Васильев

