

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

Принята:  
на заседании  
педагогического совета  
от 25 августа 2021 года  
Протокол № 2

Утверждена  
приказом № 174  
от 25 августа 2021 года

(печать организации)



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

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

Программу разработала:  
Оболенская Н.В., тренер-преподаватель первой категории

г. Волхов  
2021 г.

## **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.

### **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 - 3    | 15                          | 8-10                                  | 3            | 8                          | 368                        |   |
| Базовый   |                             |                                       |              |                            |                            |   |
| ТЭ - 4    | 9                           | 11-13                                 | 2            | 14                         | 644                        |   |
| ТЭ - 5    | 7                           | 13-17                                 | 1            | 14                         | 644                        |   |

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

| Разделы программы | Н.П.  |       | УТ    |
|-------------------|-------|-------|-------|
|                   | 3 год | 4 год | 5 год |
|                   |       |       |       |

|                                     |            |            |            |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|
| Теоретическая подготовка            | 8          | 8          | 8          |
| Общефизическая подготовка           | 100        | 164        | 164        |
| Специальная физическая подготовка   | 90         | 119        | 119        |
| Акробатика                          | 50         | 90         | 90         |
| Хореография                         | 60         | 70         | 70         |
| Техническая подготовка              | 40         | 170        | 170        |
| Контрольно-переводные нормативы     | 10         | 4          | 4          |
| Инструкторская и судейская практика | -          | 9          | 9          |
| Восстановительные мероприятия       | 10         | 10         | 10         |
| Часов в неделю                      | <b>8</b>   | <b>14</b>  | <b>14</b>  |
| Общее количество часов              | <b>368</b> | <b>644</b> | <b>644</b> |

**Годовой график распределения учебных часов  
для групп начальной подготовки 3 года обучения  
отделения спортивной аэробики (8 часов)**

| Разделы подготовки                | Кол-во часов | IX | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII |
|-----------------------------------|--------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|
| Теоретическая подготовка          | 8            | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 0   | 1  | 0  | 1  | 0   | 0    |
| Общефизическая подготовка         | 100          | 5  | 5  | 10 | 10  | 12 | 10 | 10  | 10 | 10 | 10 | 8   | 0    |
| Специальная физическая подготовка | 90           | 10 | 10 | 10 | 10  | 10 | 5  | 7   | 10 | 8  | 5  | 5   | 0    |
| Акробатика                        | 50           | 0  | 5  | 5  | 5   | 5  | 5  | 5   | 5  | 5  | 5  | 5   | 0    |
| Хореография                       | 60           | 5  | 10 | 5  | 5   | 5  | 5  | 5   | 5  | 5  | 5  | 5   | 0    |
| Техническая подготовка            | 36           | 5  | 5  | 5  | 5   | 0  | 5  | 0   | 5  | 5  | 5  | 0   | 0    |
| Контрольно-переводные нормативы   | 4            | 2  | 2  | 0  | 0   | 2  | 0  | 0   | 2  | 2  | 0  | 0   | 0    |
| Инструкторская и                  | 0            | 0  | 0  | 0  | 0   | 0  | 0  | 0   | 0  | 0  | 0  | 0   | 0    |

|                               |            |                       |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
|-------------------------------|------------|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| судейская практика            |            |                       |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
| Восстановительные мероприятия | 10         | 0                     | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 0        |
| <b>Всего часов</b>            | <b>368</b> | <b>28</b>             | <b>39</b> | <b>37</b> | <b>37</b> | <b>36</b> | <b>32</b> | <b>28</b> | <b>39</b> | <b>36</b> | <b>32</b> | <b>24</b> | <b>0</b> |
| Участие в соревнованиях       |            | По календарному плану |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |

**Годовой график распределения учебных часов  
для учебно-тренировочных групп 4 года обучения  
отделения спортивной аэробики (14 часов)**

| Разделы подготовки                  | Кол-во часов | IX                    | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII     |
|-------------------------------------|--------------|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Теоретическая подготовка            | 8            | -                     | 1         | 1         | 1         | -         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | 0        |
| Общефизическая подготовка           | 164          | 14                    | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 0        |
| Специальная физическая подготовка   | 119          | 12                    | 12        | 12        | 12        | 6         | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 5         | 0        |
| Акробатика                          | 90           | 5                     | 8         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 5         | 0        |
| Хореография                         | 70           | 5                     | 7         | 7         | 7         | 6         | 6         | 7         | 7         | 7         | 6         | 5         | 0        |
| Техническая подготовка              | 170          | 15                    | 16        | 16        | 16        | 15        | 15        | 16        | 16        | 15        | 15        | 15        | 0        |
| Контрольно-переводные нормативы     | 4            | 2                     | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | 0        |
| Инструкторская и судейская практика | 9            | -                     | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | 0        |
| Восстановительные мероприятия       | 10           | 1                     | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | 0        |
| <b>Всего часов</b>                  | <b>644</b>   | <b>54</b>             | <b>61</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>53</b> | <b>60</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>61</b> | <b>60</b> | <b>47</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 (14 часов)**

| Разделы подготовки                  | Кол-во часов | IX                    | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII     |
|-------------------------------------|--------------|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Теоретическая подготовка            | 8            | -                     | 1         | 1         | 1         | -         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | 0        |
| Общефизическая подготовка           | 164          | 14                    | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 0        |
| Специальная физическая подготовка   | 119          | 12                    | 12        | 12        | 12        | 6         | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 5         | 0        |
| Акробатика                          | 90           | 5                     | 8         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 5         | 0        |
| Хореография                         | 70           | 5                     | 7         | 7         | 7         | 6         | 6         | 7         | 7         | 7         | 6         | 5         | 0        |
| Техническая подготовка              | 170          | 15                    | 16        | 16        | 16        | 15        | 15        | 16        | 16        | 15        | 15        | 15        | 0        |
| Контрольно-переводные нормативы     | 4            | 2                     | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | 0        |
| Инструкторская и судейская практика | 9            | -                     | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | 0        |
| Восстановительные мероприятия       | 10           | 1                     | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | 0        |
| <b>Всего часов</b>                  | <b>644</b>   | <b>54</b>             | <b>61</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>53</b> | <b>60</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>61</b> | <b>60</b> | <b>47</b> | <b>0</b> |
| Участие в соревнованиях             |              | По календарному плану |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |

**Контрольно-переводные нормативы**

| №          | Контрольные нормативы  | Начальная подготовки |      | Учебно-тренировочная подготовка |
|------------|--|----------------------|------|---------------------------------|
|            |  | 3 год                | 4год | 5год                            |
| <b>ОФП</b> |  |                      |      |                                 |
| 1          | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (руки на скамейке для групп Н.П.) | 10                   | 25   | 30                              |

|            |   |     |     |     |
|------------|---|-----|-----|-----|
|            | (кол-во раз)  |     |     |     |
| 2          | Пресс-подъёмы в висе( низкая перекладина для групп Н.П.) (кол-во раз) | 8   | 25  | 30  |
| 3          | Подтягивания (низкая перекладина) (количество раз)                    | 10  | 25  | 25  |
| 4          | Прыжок в длину с места (см)   | 100 | 180 | 200 |
| 5          | Шпагат (один, два, три шпагата)                                       | 1   | 3   | 3   |
| <b>СФП</b> |   |     |     |     |
| 1          | Упор углом (сек.)   | 2   | 15  | 20  |
| 2          | «Спичаг» с опорой спиной о стену. (кол-во раз)                        | 2   | 20  | 20  |
| 3          | Сгибание и разгибания рук («кузнечиком») (кол-во раз)                 | -   | 15  | 15  |
| 4          | «Пистолет» (кол-во раз)   | 2   | 15  | 15  |
| 5          | Удержание ног «равновесие» (сек.)                                     | 5   | 15  | 20  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**для групп начальной подготовки 3 года обучения отделения спортивной**  
**аэробики**

| №   | Тема  | Кол-во часов | Формы УТЗ                             | Результат, методы отслеживания                          |
|-----|---|--------------|---------------------------------------|---|
| I   | <b>Теоретическая подготовка</b> - терминология; правила поведения в ДЮСШ; техника безопасности в спортзале; правила личной гигиены; отличие спортивной аэробики от оздоровительной, начало изучения правил соревнований ФИЖ | 8            | Беседа, лекция                        | Знание материала, опрос                                 |
| II  | <b>ОФП</b><br>Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, упражнения на развитие выносливости, координации, прыжки на скакалке.  | 100          | Эстафета, игра, тестирование          | Выполнение нормативных требований; зачет два раза в год |
| III | <b>СФП</b><br>шпагаты, мост, равновесия, махи правой и  | 90           | Хореография, Акробатика, тестирование | Выполнение нормативных требований;                      |



|    |  |     |   |   |
|----|--|-----|---|---|
|    | <p>левой ногой, стойки, спичаг.</p> <p><b>Хореография</b>– постановка осанки, варианты положения рук, позиции ног; разновидности ходьбы и бега; галопы с обеих ног; упражнения для развития гибкости; волны, наклоны, повороты; прыжки на месте и с продвижением; танцевальные шаги.</p> <p><b>Акробатика</b></p> <p>Кувырки, колесо на правую и левую ногу, стойки на голове, стойки на руках, мост, медленные перевороты назад, вперед</p> | 60  |   | зачет 2 раза в год; открытый урок по хореографии, соревнования из акробатических элементов. |
|    |  | 50  |   |   |
| IV | <p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>Обучение технике элементов из различных групп, согласно действующей программе ФИЖ</p>  | 40  | Зачет, круговая тренировка, идеомоторная тренировка, прикидка | Выполнение 1 и II юношеских разрядов.<br><br>Соревнования                                   |
| V  | <b>Текущие, контрольные и переводные испытания</b>   | 10  | Тестирование  | Выполнение нормативов, зачет  |
|    | <b>Всего часов</b>   | 368 |   |   |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**для учебно-тренировочной группы 4-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 тренировки, врачебный контроль и самоконтроль | 8            | Беседа, лекция   | Опрос, зачет, тест                                |
| II | ОФП<br>Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, упражнения на   | 164          | Эстафета, игра, круговая тренировка, предварительный зачет | Выполнение нормативных требований; зачет 2 раза в |

|      |  |               |  |   |
|------|--|---------------|--|---|
|      | развитие выносливости, координации, скорости, работа с утяжелителями, резинками.   |               |  | год;<br>диагностика   |
| III  | СФП<br>Канат, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения на расслабление, гибкость и подвижность в суставах.<br>Хореографическая подготовка – танцевальные шаги, галопы, приседания, работа над коленями, постановка спины, головы, рук, ног, экзерсис у опоры, на середине, импровизация музыкальных стилей | 119<br><br>70 | Хореография, игра, круговая тренировка<br>предварительный зачет  | Выполнение нормативных требований;<br>зачет 2 раза год;<br>открытый урок по хореографии.                    |
| 4    | <b>Акробатика</b> – темповые перевороты, маховое сальто, фляг вперед, назад.   | 90            | Тестирование   | соревнования из акробатических элементов.   |
| IV   | Техническая подготовка<br>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<br><br>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  | 9             | Соревнования   | Судейство соревнований, знание правил соревнований  |
| VIII | Восстановительные мероприятия  | 10            | Специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки.<br>Восстановительный бег |   |
|      | Всего часов  | 644           |  |   |

**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 тренировки, врачебный контроль и самоконтроль | 8             | Беседа, лекция  | Опрос, зачет, тест   |
| II  | ОФП<br>Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, упражнения на развитие выносливости, координации, скорости, работа с утяжелителями, резинками.  | 164           | Эстафета, игра, круговая тренировка, предварительный зачет      | Выполнение нормативных требований; зачет 2 раза в год; диагностика                 |
| III | СФП<br>Канат, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения на расслабление, гибкость и подвижность в суставах.<br>Хореографическая подготовка – танцевальные шаги, галопы, приседания, работа над коленями, постановка спины, головы, рук, ног, экзерсис у опоры, на середине, импровизация музыкальных стилей            | 119<br><br>70 | Хореография, игра, круговая тренировка<br>предварительный зачет | Выполнение нормативных требований; зачет 2 раза год; открытый урок по хореографии. |
| 4   | <b>Акробатика</b> – темповые перевороты, маховое сальто, фляг вперед, назад.  | 90            | Тестирование  | соревнования из акробатических элементов.  |

|      |  |     |   |   |
|------|--|-----|---|---|
| IV   | Техническая подготовка<br>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<br><br>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  | 9   | Соревнования  | Судейство соревнований, знание правил соревнований  |
| VIII | Восстановительные мероприятия  | 10  | 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.).

#### **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: 1.2Музыкальная 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;
- работу 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.

#### **Требования техники безопасности**

В зависимости от условий и организации занятий, а также 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.

### **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. Кудюрова 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 спортсменов, 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

23 (двадцать три) листов

Врио директора ДЮСШ г. Волхов

А.В. Осмоловский

