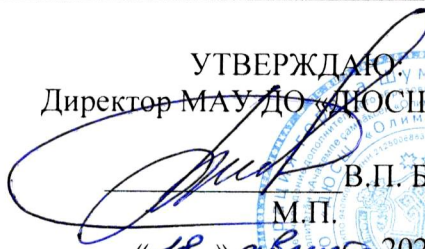



Принята  
на педагогическом совете  
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»  
Протокол от 16 августа 2021 года №44

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»  
  
В.П. Брехов  
М.П.  
«18» августа 2021 г.  
Приложение №8 к приказу от 18 августа  
2021 года №38-у



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» города Шумерля»**

**СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**  
Дополнительная общеразвивающая образовательная  
программа по виду спорта спортивная аэробика  
для возраста  
от 6 до 18 лет

Составитель:  
тренер – преподаватель  
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»  
**Комаров Д.Е.**

город Шумерля  
2021 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка .....	3
2.	Нормативная часть.....	5
2.1.	Порядок зачисления в группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки по виду спорта спортивная аэробика.....	5
2.2.	Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.....	5
3.	Методическая часть.....	7
3.1.	Теоретическая подготовка.....	7
3.2.	Практическая подготовка.....	8
3.2.1.	Общая физическая подготовка.....	8
3.2.2.	Специальная физическая подготовка.....	8
3.2.3.	Акробатика.....	9
3.2.4.	Хореография.....	9
3.2.5.	Техническая подготовка.....	10
3.3.	Воспитательная работа.....	12
3.4.	Психологическая подготовка.....	12
4.	Система контроля и зачетные требования.....	14
5.	Примерная структура тренировочного занятия.....	17
6.	Перечень информационного обеспечения.....	18
	Приложение. Правила техники безопасности при занятиях спортивной аэробике.....	19

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа по виду спорта спортивная аэробика (далее - Программа) разработана с целью создания Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» города Шумерля» развивающей образовательной среды, обеспечивающей духовно-нравственное развитие и воспитание детей; высокое качество дополнительного образования, его доступность, открытость и привлекательность для детей и их родителей (законных представителей) и всего общества; гарантирующей охрану и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся; комфортной по отношению к обучающимся и педагогическим работникам.

Во всем мире сегодня растет популярность спортивной аэробики. Вместе с тем, спортивная аэробика приобрела качество образовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования. Спортивная аэробика положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную систему; поддерживает тонус мышц, создает настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

Принципы, реализуемые в настоящей Программе: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуальности, систематичности, постепенности.

Настоящая программа разработана в соответствии с документами:

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 24 июля 1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 декабря 2016 года №1364.
- СанПин 2.4.4.3172-14 №41 от 4 июля 2014 года «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Основные задачи:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование здорового образа жизни и интереса к занятиям спортом;
- физическое воспитание личности детей; - овладение базовой техникой (основами) вида спорта;
- достижение обучающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировочных занятий, закаливание организма;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и

работоспособности человека для подготовки его к любой общественно – полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений.

В качестве критериев оценки, анализа и корректировки деятельности использует следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Таблица №1

Информационная карта	
Тип программы	Общеразвивающая
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Этапы реализации	Спортивно-оздоровительный
Пол	Смешанный
Уровень освоения содержания образования	Спортивная подготовленность
Форма	Групповая
Продолжительность реализации	1 год
Возраст обучающихся	6-18 лет

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Порядок зачисления в группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки по виду спорта спортивная аэробика

В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям по избранному виду спорта, желающие заниматься спортивной аэробикой на этом этапе подготовки, а также дети, не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта спортивная аэробика.

### 2.2. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы

Программа рассчитана на 240 учебных часа, 40 недель в год. Возраст детей 6-17 лет. Количество обучающихся в группе 15-20 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Длительность 1 часа составляет 45 мин. Вводная часть – 15 -20 мин. Основная часть – 40-60 мин. Заключительная часть – 5-10 мин.

В первой части тренировочного занятия предлагается построение, упражнения на внимание, ходьба, бег. Заканчивается эта часть – растяжкой. Особое внимание обращается на чередование упражнений в ходьбе и беге.

Во второй части тренировочного занятия – аэробный комплекс упражнений, который выполняется под ритмичную музыку, уделяется большое внимание развитию базовых движений спортивной аэробики.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные задания, задание на дом.

### Наполняемость учебных групп и режим работы

Таблица №2

Этап подготовки	Минимальный возраст обучающихся	Наполняемость в группах	Максим. количество учебных часов в неделю	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	6	14-20	6	Овладение основами техники спортивной аэробики

Настоящая Программа содержит следующие предметные области:

1. Теория и методика физической культуры и спорта;
2. Общая физическая подготовка;
3. Избранный вид спорта;
4. Специальная физическая подготовка.

В Таблице 3 указаны продолжительность и объемы реализации программы по 4 предметным областям, а также время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

Распределение времени в учебном плане на предметные области осуществляется в соответствии с конкретными задачами данного периода (года) обучения

Годовой план-график

Таблица №3

Разделы спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	в % отношении от общего кол-ва часов учебного плана	в часах
Теоретическая подготовка	4	10
Общая физическая подготовка	32	76
Специальная физическая подготовка	22	52
Акробатика	17	40
Хореография	17	40
Техническая подготовка	8	18
Контрольно-переводные испытания	2	4
Кол-во часов	в год	100
	в неделю	6

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебные группы по виду спорта спортивная аэробика комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом состояния здоровья желающих заниматься спортивной аэробикой. После прохождения программы обучающиеся сдают предусмотренные настоящей Программой нормативы. Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет. Настоящая Программа рассчитана на один года обучения.

Обязательным условием реализации настоящей Программы является полноценное методическое обеспечение. В процессе решения комплекса задач при ее реализации применяются следующие группы методов работы:

- методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, приучение, убеждения, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;
- методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание;
- методы контроля, самоконтроля и самооценки: контрольные нормативы, зачётные требования, наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности, критика и самокритика.

Организация учебной деятельности и ее содержание преимущественно направлено на постепенное повышение тренировочных требований, решает задачи укрепления здоровья обучающихся, развития специфических качеств, необходимых в избранном виде спорта, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

#### 3.1. Теоретическая подготовка.

В содержании учебного материала по теоретической подготовке выделено 8 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся по данному курсу.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе Программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

На данном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять традиции вида спорта, его истории и предназначению. Причем знакомство детей с особенностями вида спорта поводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием или техническое действие лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание вести активный, здоровый образ жизни и

добиться высоких спортивных результатов.

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении спортивной аэробики. Порядок и содержание работы секции. Терминология спортивной аэробики. Популярность СА в России и мире. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных аэробистов.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Форма для занятий, правила поведения. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

3. Краткая характеристика техники выполнения элементов спортивной аэробики. Анатомические сведения, необходимые для освоения двигательных действий (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы).

4. Чемпионаты Мира, Европы по спортивной аэробике, этапы кубка мира. Результаты выступлений российских аэробистов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования. История спортивной школы, достижения и традиции.

5. Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах. Запрещённые элементы. Значение правильной осанки. Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

6. Музыкальная грамота. Посещение соревнований по спортивной аэробике, художественной гимнастике, спортивной гимнастике, танцам, балетных спектаклей. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.

7. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методический разбор базовых шагов аэробики. Группы элементов для составления спортивных комбинаций.

8. Структура тренировочного занятия. Понятие об объёме и интенсивности тренировочного занятия.

### 3.2. Практическая подготовка.

#### 3.2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, взрывной силы, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой выполнения элементов спортивной аэробики и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальных качеств аэробиста. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

#### 3.2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – упражнения на специальную силу (динамическую, статическую, взрывную), выносливость, гибкость.

Задачи специальной физической подготовки:

1. Повысить уровень специальных физических качеств. Приобрести и повысить



специальную силу (динамическую, статическую, взрывную)

2. Увеличить массу основных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
4. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
5. Приобрести необходимую гибкость.
6. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе, пирамиды).
7. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

### 3.2.3. Акробатика

Акробатика – одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм обучающихся.

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), балансирования (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).

Компоненты акробатической подготовки:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.
4. Формирование динамичной осанки. Умение сохранять позу в статических элементах и умение сохранять заданное положение в процессе выполнения динамических элементов имеют существенное отличие. В первом случае удержание звеньев тела происходит при действии относительно постоянных усилий одних и тех же мышц. Во втором, необходимо включать в работу различные группы мышц и регулировать величину их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО). Для освоения динамической осанкой необходимо: 1) освоить ДО в простейших условиях; 2) освоить ДО в условиях приближенных к условиям выполнения элемента; освоить ДО в ходе выполнения элемента.

### 3.2.4. 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.

Хореография - школа движения подразумевает наличие соответствующей упорядоченности и структурной законченности движений. В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка для гимнастики: Голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и «живые». Кисти рук выпрямлены и

прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же гимнастка стоит на полупальцах.

Урок хореографии может включать:

1) деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами.

2) батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.

3) рон де жамб пар тер и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях.

4) батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.

5) релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).

6) гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.

7) маленькие хореографические прыжки.

8) народно-характерные танцы.

9) комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина).

### 3.2.5. Техническая подготовка

Техническая подготовка – наиболее рациональное выполнение двигательного действия. Необходимо создать двигательное представление об изучаемой технике. Овладеть правильным выполнением общеразвивающих и простейших элементов спортивной аэробики. Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: шаги и бег на месте, захлест, приставной, выпад, подъём колена, джампин джек, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2: А - отжимание, латеральное отжимание; В - упор углом, «крокодил», С - прыжок на 3600, хич кик; D - шпагат, 4 поочередных маха вперёд.

Спортсмены разучивают и выполняют групповое упражнение спортивной аэробики, аэродэнс, аэроstep. Практическая подготовка. Основная задача этого этапа технической подготовки - это овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы.

### Требования к составлению спортивной комбинации

Таблица №4

Возраст	6-8 лет в год соревнований	9-11 лет в год соревнований	12-14 лет в год соревнований	15-17 лет в год соревнований
Виды соревнований:	ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР	ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР	ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР	ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР, Танцевальная Аэробика (AD)
	Не выполнять: отжимание в упоре лежа на 1 руке (1 arm push up) – упор на 1 руке (1 arm support)	Не выполнять: отжимание в упоре лежа на 1 руке (1 arm push up) – упор на 1 руке (1 arm support)	Не выполнять: отжимание в упоре лежа на 1 руке (1 arm push up) – упор на 1 руке (1 arm support)	

Время композиции	1.00±5сек	1.15±5сек	1.15±5сек	1.20±5сек
Количество элементы	Не больше 5	Не больше 6	Не больше 8	Не больше 10
Обязательные элементы	Обязательные элементы отсутствуют, выбор элементов свободный, в соответствии с таблицей сложности. Закрытие групп А, В, С, D не требуется. Пример: 2 элемента из группы В, 3 элемента из группы А.	А) Отжимание в упоре лежа (PU) В) Упор углом ноги врозь (Straddle Support) С) Прыжок с поворотом 360° (AirTurn) D) Вертикальный шпагат (Vertical Split)	А) Геликоптер в упор лежа (Helicopter to PU) В) Упор углом ноги врозь, максимум поворот 360° (Straddle Support 1/1 turn) С) Прыжок в группировке, поворот 360° (Tuck Jump 1/1 turn) D) Поворот на 360° в вертикальный шпагат (1/1 Turn to Vertical Split)	А) Геликоптер в сагитальный шпагат или в упор Венсон (Helicopter to sagital split or Wenson) В) Упор углом ноги врозь, поворот максимум на 720° (Straddle Support max to 2/1 turn) С) Прыжок согнувшись, ноги врозь (Straddle Jump) D) Либела в вертикальный шпагат / Безопорная либела в вертикальный шпагат (Illusion to Vertical Split/Free Illusion to Vertical Split)
Приземления в упоре лёжа, шпагат	Максимум 1 прыжок с приземлением в шпагат	Максимум 1 прыжок с приземлением в шпагат	Максимум 1 прыжок с приземлением в шпагат, максимум 1 прыжок с приземлением в упор лежа	Максимум 3 прыжка с приземлением в шпагат или в упор лежа
Пирамиды	0	0	0-1	1
Элементы на полу	Без ограничений	4	5	5
Сложность эл.	0,1-0,4 (1 элемент 0,5 необязательно)	0,1-0,4 (1 элемент 0,5 необязательно)	0,1-0,6 (1 элемент 0,7 необязательно)	0,2-0,7 (1 элемент 0,8 необязательно)

Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики. Список элементов спортивной аэробики см. правила соревнований (ФИЖ). Для участия в детских фестивалях аэробики разучивают и выполняют фитнес, степ и хип-хоп, а также композиции в свободном стиле. Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении уже освоенных элементов спортивной аэробики и связок из базовых элементов. Спортсмены получают основное представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке, стоимости нарушений площадки.

### 3.3. Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время тренировочных занятий и спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный приём вновь пришедших в спортивную школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьёзное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне её. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещённым приёмам и действиям в спортивной аэробике (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижения победы, но и на проявление в поединке морально – волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время соревнований, тренер может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

### 3.4. Психологическая подготовка

Формирование психических качеств обучающегося может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и качеств.

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость, смелость и самообладание при выполнении упражнений, решительность и инициативность, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

Средства и методы психологической подготовки.

1. Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.

2. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.

3. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для 18 занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложнённых условиях.

4. Обучение приёмам саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок.

5. Овладение «джой» – принципом работы. Это означает, что спортсмен получает удовольствие и от процесса тренировок, и от участия в соревнованиях.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Прыжок в длину с места (см);
2. Бег 30 м на время (сек.);
3. Метание вдаль на результат правой и левой руками поочередно 3 попытки (м).

В конце учебного года, по окончании прохождения программы дополнительные тесты:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).

2. Держать «Угол» - пятки на полу (в конце года, в сек.). И.П.- сед, ноги вместе, упор руками у середины бедра.

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений.

Таблица №6

№ п/п	Упражнения	Методические указания
1.	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл.
2.	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
3.	Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой (сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бёдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
4.	Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке.	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушения каждого требования – 0.5, значительное – 1.0 балл.

5.	Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 балла.
6.	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
7.	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
8.	Вис углом на гимнастической стенке (держать)	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
9.	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
10.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
11.	Стойка на руках у опоры	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
12.	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту

Контрольные требования по общей физической подготовке

Таблица №7

Тесты	БАЛЛЫ														
	10	9,7	9,5	9,2	9,0	8,7	8,5	8,2	8,0	7,7	7,5	7,2	7,0	6,7	6,5
1. Бег 50 метров (сек.)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7
2. Отжимания от пола (раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			

3. Прыжок в длину с места (см)	125	123	120	117	115	113	110	107	105	103	100	97	95	93	90
4. Угол в упоре ноги врозь на гимнастической скамейке (сек.)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
5. Поднимание ног на шведской стенке до 90 градусов (раз)	10		9		8		7		6		5		4		3
6. Наклон вперед из седа ноги врозь, расстояние между стоп 20 см	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
	10,0					9,0					8,0				
7. Шпагаты (3), из трех оценок ставится средняя	Голен и бедра недостаточно плотно прилегают к полу					Разведение ног 170 градусов					Разведение ног 160 градусов				

*Продолжение таблицы №6*

Тесты	БАЛЛЫ															
	6,2	6,0	5,7	5,5	5,2	5,0	4,7	4,5	4,2	4,0	3,7	3,5	3,2	3,0		
1. Бег 50 метров (сек.)	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3										
2. Отжимания от пола (раз)																
3. Прыжок в длину с места (см)	87	85	83	80	77	75	73	70	67	65	63	60	57	55		
4. Угол в упоре ноги врозь на гимнастической скамейке (сек.)																
5. Поднимание ног на шведской стенке до 90 градусов (раз)		2		1												
6. Наклон вперед из седа ноги врозь, расстояние между стоп 20 см																
	8,0	7,0					5,0									
7. Шпагаты (3) из трех оценок ставится средняя	Разведение ног 160 градусов	Разведение ног 145 градусов					Разведение ног 130 градусов									

Для перехода в группу начальной подготовки 1 года обучения нужно набрать не менее – 48 баллов



## 5. ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

### I. 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.

### Организационно-методические указания.

Для достижения высоких спортивных и личностных результатов на любом уровне подготовки занимающихся, тренер-преподаватель, планируя свою работу, должен:

1) создать условия для развития личности ребёнка, его профессионального самоопределения и творческой самореализации;

2) развивать мотивацию ребёнка к труду, познанию и творчеству;

3) обеспечивать эмоциональное благополучие ребёнка;

4) приобщить к общечеловеческим ценностям;

5) проводить профилактику асоциального поведения;

6) обеспечить взаимодействие с семьёй;

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

8) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями обучающихся;

9) постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года обучения досрочно;

10) 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, воспитывать преданность своему клубу;

11) укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;

12) учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил.
2. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Педагогика, 1989. - 192 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: физкультура и спорт, 1980.
4. 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. 76с.
5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: ФиС,1981 г.
6. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие.- М.: «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001 г.
7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.- М.: «Советский спорт», 2003 г.
8. Мухина М.П. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста: учебное пособие \ М.П.Мухина, А.И.Кравчук. – Омск: СибГУФК, 2006 г.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать.- М.: Астрель, 2003г. 8.
- Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 1999 г.
3. Правила соревнований (2017-2020) по спортивной аэробике (ФИЖ).
4. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва. 2000 г.
5. Щедрина А.Г. Педология – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики, НМИ, 1996 г.
6. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова. - Новосибирск: Параллель, 2006. – 100 с.
- 11.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС.1974, с.232.
12. Щедрина А.Г. Педология – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики, НМИ, 1996 г.
13. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. - М.: Терра – спорт, 2003 г.

## **ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ**

### 1. Общие положения.

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий по спортивной аэробике.

К занятиям по спортивной аэробике допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по спортивной аэробике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при выполнении упражнений без страховки, травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала, наличие посторонних предметов в зале.

Занятия по спортивной аэробике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по спортивной аэробике должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

### 2. Обязанности тренера:

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований тренер должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований;
- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований;
- обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, соревнующихся,

освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т.ч. и по технике безопасности;

- допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью занимающихся непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования;

- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений; по возможности оградить место неисправности; если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству спортсооружения;

- тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;

- тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему или вызвать медицинского работника; сообщить о травме руководству Спортивной школы. При необходимости вызвать скорую помощь.

### 3. Обязанности обучающихся:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;

- строго соблюдать и выполнять команды тренера, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий;

- без согласования с тренером не выходить за пределы места проведения занятий, соревнований;

- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;

- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

### 4. Требования безопасности перед началом занятий.

4.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

4.2. Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.)

4.3. Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.

4.4. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

4.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

4.6. Запрещается входить в зал, использовать инвентарь и оборудование спортивного зала без разрешения тренера.

4.7. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

### 5. Требования безопасности во время занятий

5.1. Все действия необходимо выполнять только по команде тренера. По свистку тренера необходимо остановиться и слушать указание тренера.

5.2. На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения

5.3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

5.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

5.5. Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения тренера.

6. Требования безопасности в аварийных ситуациях

6.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжат только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

6.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

6.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

7. Требования безопасности по окончании занятий.

7.1. Окончание занятия происходит организованно по команде тренера.

7.2. Спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера убрать на место его постоянного хранения.

7.3. Тщательно проветрить спортивный зал.

7.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ.

