

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Присурье» Ядринского муниципального округа  
Чувашской Республики

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
МАУ ДО «СШ «ФСК «Присурье»  
от 28 08 2024г. протокол № 1

Утверждаю  
Директор МАУ ДО «СШ  
«ФСК «Присурье»

В.Н. Фролов

2024г.



**дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа по аэробике**

Программа разработана на основе Федерального  
стандарта спортивной подготовки по аэробике

*Срок реализации 1 год*

Разработчики программы  
Заместитель директора по УВР  
Алексеев Владимир Виталиевич  
Тренер-преподаватель  
Васильева Наталья Владимировна

г. Ядрин  
2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. Годовой учебный план программы.....	7
3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	8
3.1. Теоретическая подготовка .....	9
3.2. Практическая подготовка.....	11
3.2.1. Общая физическая подготовка.....	11
3.2.2 Специальная физическая подготовка .....	11
3.2.3 Акробатика.....	12
3.2.4. Техническая подготовка.....	14
4. Психологическая подготовка.....	16
5. Итоговая аттестация.....	18
6. Примерная структура учебно – тренировочного занятия.....	24
7. Организационно – методические указания .....	24
8. Медико- биологический контроль 25 -.....	26
10.Список литературы, рекомендуемой для тренеров – преподавателей.....	27

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется на спортивном общеразвивающем этапе МАУ ДО «СШ «Присурье» Ядринского муниципального округ на отделении сложно – координационного вида спорта - аэробика.

Программа для детско-юношеских спортивных школ, разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 04 июля 2014 года № 41; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»; «Программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях» утвержденной Министерством образования и науки от 13.05.2013г. № ИР-352/09; Концепции развития дополнительного образования детей на 2014-2020гг., утвержденной решением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р; муниципальных правовых актов.

**Особенностями организации учебно – тренировочного процесса по рабочей программе являются:**

- тренируются обучающиеся – лица, зачисленные в группу без предъявления требований к уровню их физического развития и подготовленности.

Прием на реализацию программы по спортивной аэробике осуществляется при наличии медицинского заключения (справки) и заявления о приеме.

Индивидуальный отбор не проводится.

Программа реализуется в течении 1 года, рассчитана для детей 11-14 лет.

**Цели** – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

**Задачи :**

1. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами фитнес-аэробики.
3. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;
4. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков в фитнес-аэробике;
5. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
6. Популяризация вида спорта «фитнес-аэробика» среди детей и молодежи.
7. Вовлечение большого количества занимающихся фитнес-аэробикой.

Преимущество состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии

решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального, основного общего и среднего общего образования;

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

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

Организация тренировочного процесса при реализации программы осуществляется по следующим формам:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или команду;

- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований);

- медицинско-восстановительные мероприятия;

- итоговая аттестация обучающихся.

Расписание учебно – тренировочных занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима работы и отдыха занимающихся, обучение их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- акробатика;

- хореография;

- техническая подготовка;

- психологическая подготовка;

- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;

- итоговая аттестация обучающихся;

- врачебный и медицинский контроль.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и предлагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются результаты итоговой аттестации обучающихся:**

*По общей физической подготовке:*

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать, контрольные нормативы (представлены в содержании программы).

*По специальной физической подготовке:*

Выполнение на оценку специальных упражнений по видам спорта.

*По тактической подготовке:*

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

*По акробатике:*

Овладение основами техники выполнения элементов сложности, акробатических элементов и аэробного стиля (школы) движений;

*По психологической подготовке:*

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:*

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий этапу обучения.

Особенности формирования группы и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах) представлены в таблице № 1. Максимальный состав определяется с учётом соблюдения

правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

**Особенности формирования группы по спортивной аэробике и  
определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся  
(в академических часах)**

Таблица № 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Весь период	спортивная аэробика с 6 лет	22	22 - 30	30	до 6

**2. Годовой учебный план программы по курсу  
«Аэробика» на 36 недель**

Таблица № 2

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов учебных занятий	
			Теоретические	Практические
1	Теоретическая подготовка	8	8	
2	Общая физическая подготовка	66		66
3	Специальная физическая подготовка	70		70
4	Акробатика	30		30
5				
6	Техническая подготовка	34		34

7	Психологическая подготовка	4		4
8	Итоговая аттестация	4		4
Часов в неделю		6		
Общее количество часов		216	8	216
Участие в соревнованиях и показательных выступлениях (количество)		2-3		
Медицинское обследование		По графику		

**2. Годовой учебный план программы по курсу  
«Аэробика» на 36 недель**

Таблица № 3

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов учебных занятий	
			Теоретические	Практические
1	Теоретическая подготовка	8	8	
2	Общая физическая подготовка	42		42
3	Специальная физическая подготовка	40		40
4	Акробатика	20		20
5				
6	Техническая подготовка	20		20



7	Психологическая подготовка	4		4
8	Итоговая аттестация	4		4
Часов в неделю		6		
Общее количество часов		144	8	144
Участие в соревнованиях и показательных выступлениях (количество)		2-3		
Медицинское обследование		По графику		

### 3. Методическая часть

Обязательным условием реализации программы является полноценное методическое обеспечение.

В процессе решения комплекса задач при реализации программы по курсу «Аэробика» 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 учебного процесса и его содержание преимущественно направлено на постепенное повышение тренировочных требований, решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в избранном виде спорта, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН –**

**график учебных часов  
СОЭ-6 часов.**

№ п/п	Содержание занятий	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	<b>Теория</b>	1	1	-	-	1	1	1	-	-				5
2	<b>ОФП</b>	7	7	5	5	3	6	6	6	1				46
3	<b>СФП</b>	8	7	6	7	3	6	6	7	3				53
4	<b>Техническая подготовка</b>	-	2	2	2	2	2	2	2	2				16
5	<b>Тактическая подготовка</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	3				19
6	<b>Соревнования</b>	-	1	-	1	-	1	1	-	1				5
7	<b>Контрольно-переводные испытания</b>		-	-	-	2	-	-	-	2				4
8	<b>Психологическая подготовка</b>	1	-	1	1	-	1	-	1	-				5
9	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	-	-	2	-	2	-	2	2				8
10	<b>Восстановительные мероприятия</b>	-	1	-	1	-	1	-	1					4
11	<b>Медико-биологические мероприятия</b>	2	-	-	-	2	-	-	-	-				4
12	<b>Интегральная подготовка</b>	5	6	6	5	5	3	6	6	6				48
	<b>Итого часов</b>	26	27	22	26	20	24	24	27	20				216

**учебный план -график учебных часов  
соз-4 часа.**

№ п/п	Содержание занятий	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	<b>Теория</b>	1	1	-	-	1	1	1	-	-				5
2	<b>ОФП</b>	2	4	5	4	2	3	4	3	2				29
3	<b>СФП</b>	3	4	3	3	1	1	4	3	1				23
4	<b>Техническая</b>	-	2	2	2	1	1	2	2	2				14

	<b>подготовка</b>													
5	<b>Тактическая подготовка</b>	2	2	2	1	1	1	2	2	1				14
6	<b>Соревнования</b>	-	1	-	1	-	1	1	-	1				5
7	<b>Контрольно-переводные испытания</b>		-	-	-	1	-	-	-	2				3
8	<b>Психологическая подготовка</b>	1	-	1	1	-	1	-	1	-				5
9	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	-	-	1	-	1	-	2	1				5
10	<b>Восстановительные мероприятия</b>	-	1	-	1	-	1	-	1					4
11	<b>Медико-биологические мероприятия</b>	2	-	-	-	2	-	-	-	-				4
12	<b>Интегральная подготовка</b>	5	3	3	2	3	5	4	4	4				
	<b>Итого часов</b>	16	18	16	16	12	16	18	18	14				144

### **Теоретически 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 учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять традиции вида спорта, его истории и предназначению. Причем в 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** - 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 аэробики. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

**3.2.2. 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.
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе, пирамиды).
8. 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 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), 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. 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 360<sup>0</sup>, хич кик; D - шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд.

Спортсмены разучивают и выполняют групповое упражнение спортивной аэробики, аэродэнс, аэростеп.

#### 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

Возраст	11 -12 лет в год соревнований	13-14 лет в год соревнований
Виды соревнований:	ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР	ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР
Запрещения:	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	1.15±5сек	1.15±5сек
Количество эл.	Не больше 6	Не больше 8
Обязательные эл.	<p>A) Отжимание в упоре лежа (PU)</p> <p>B) Упор углом ноги врозь (Straddle Support)</p> <p>C) Прыжок с поворотом 360° (AirTurn)</p> <p>D) Вертикальный шпагат (Vertical Split)</p>	<p>A) Геликоптер в упор лежа (Helicopter to PU)</p> <p>B) Упор углом ноги врозь , максимум поворот 360° (Straddle Support 1/1 turn)</p> <p>C) Прыжок в группировке, поворот 360° ( Tuck Jump 1/1 turn)</p> <p>D) Поворот на 360° в вертикальный шпагат ( 1/1 Turn to Vertical Split)</p>
Приземления в уп.лёжа, шпагат	Максимум 1 прыжок с приземлением в шпагат	Максимум 1 прыжок с приземлением в шпагат, максимум 1 прыжок с приземлением в упор лежа
Пирамиды	0	0-1
Эл.на полу	4	5
Сложность эл.	0,1-0,4 (1 элемент 0,5 необязательно )	0,1-0,6 (1 элемент 0,7 необязательно)



Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями аэробики. Список элементов 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.

#### **4. Психологическая подготовка**

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

1. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений.

2. Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.

3. 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.

#### **Задачи психологической подготовки:**

1. Формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.
3. Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.
4. Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности.
5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.
6. Овладение приёмами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.
6. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.

#### **Средства и методы их решения.**

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

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.

### 5. Итоговая аттестация

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (статической, динамической, взрывной силы, гибкости и выносливости); участие в 2 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-2 районных соревнованиях по спортивной аэробике, в годичном цикле.

Контрольно – переводные нормативы по спортивной аэробике

№	Контрольные упражнения	Год обучения		
		До 1 года	Свыше года	
		1	2	3
ОФП:				
1	Кросс 1 км	Без уч.вр.	6.20	6.10
2	Отжимания	5	8	10
3	Упор углом, сек	С опорой	1	2
4	Наклон, см	0	5	8
5	Пресс - поёмы за 1 мин	20	30	35
6	Прыжок в длину с места	80	100	120
7	Шпагат			1
СФП:				
№	Год обучения	1	2	3
1	Подтягивание, низк.	5	8	10

	перекладина			
2	Прыжки в упоре лёжа за 20сек	8	10	12
3	Удержание ноги "ласточка", сек	5	10	20
4	Отжимания кузнечиком	-	-	4
5	"Пистолет"	-	2	4
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
1	Базовые шаги	+	+	+
2	Упражнение 2 лиги		+	+
3	Обязательные элементы			
4	По одному эл., из группы ст. 0,1		+	+
5	По одному эл. из группы ст.0,2			+
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
1	Техника безопасности		+	+
2	Названия и основные требования базовых шагов	+	+	+
3	Названия и основные требования выполняемых элементов, стоимость		+	+
7	Валеологические аспекты спортивной тренировки	+	+	+
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
1	Умение напрягать, расслаблять мышцы		+	+
2	Управление выражением			+

	лица			
3	Навыки общего расслабления и напряжения			+

## 6. Примерная структура учебно – 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.

## 8. Организационно – методические указания

Для достижения высоких спортивных и личностных результатов на любом

уровне подготовки занимающихся, тренер, 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 занимающихся;
- 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;

- I. учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей.

## **9. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское

обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В скоростно-силовых видах спорта, в частности в беге на короткие дистанции, комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ и лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов – комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. Методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них. К занятиям спортом допускаются лишь спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

### **Антидопинговые мероприятия.**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

### **Примерный план антидопинговых мероприятий**

<b>Содержание мероприятия</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки реализации мероприятий</b>
Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные	Устанавливаются в соответствии с



Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	консультации	графиком
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

## **ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Тренировочный процесс по программе занятий в группе СОЭ позволяет добиться следующих результатов:

- развития пропаганды и популяризации спортивной аэробики;
- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- подготовки к выступлениям в первенствах района, ДЮСШ;
- учащиеся овладевают техникой и тактикой спортивной аэробики;
- подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);
- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.
- переход с общеразвивающих программ, на предпрофессиональные;
- выполнение начальных спортивных разрядов

### **Список литературы, рекомендуемой для тренеров – преподавателей**

1. 1.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.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
  3. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Педагогика, 1989. - 192 с.
  4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: физкультура и спорт, 1980.
  5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: ФиС,1981г.
  6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.- М.: «Советский спорт», 2003г.
  7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать.- М.: Астрель, 2003г.
  8. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 1999г
  9. Правила по спортивной аэробике разработаны общероссийской общественной организацией «Всероссийской федерацией спортивной и оздоровительной аэробики» (ВФСОА), с учетом правил на 2009-2012 г, утвержденных техническим комитетом аэробной гимнастики, международной федерации гимнастики (FIG).
  10. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова. - Новосибирск: Параллель, 2006. - 100с.
  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, 1996г.
  13. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. - М.: Терра – спорт, 2003г.

