

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа**

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

протокол от 27.09.2021 № 4

УТВЕРЖДЕНА

приказом ДЮСШ

от 12.10.2021 № 92

**Дополнительная предпрофессиональная программа по виду  
спорта «Фитнес-аэробика»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы 8 лет

Возраст обучающихся 7-17 лет

Форма очная

Разработчик:

Наталия Валерьевна Титова,  
тренер-преподаватель по фитнес-  
аэробике

Каюмова Ксения Николаевна,  
заместитель директора по УВР

Рецензент:

Горбунов С.С.,  
зав.кафедрой Тим ЗВС ФГБОУ  
ВО «ЧГИФК», кандидат педаго-  
гических наук, доцент

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план .....	13
2.1. Календарный учебный план-график.....	18
3. Рабочие программы .....	20
4. Методическая часть.....	255
4.1. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.....	400
4.2. Система воспитательной работы .....	423
5. Оценочные материалы .....	445
5.1. Система текущего контроля и зачетные требования .....	445
5.2. Критерии оценки .....	48
5.3. Материально-техническая база.....	500
6. Перечень информационного обеспечения.....	501

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Фитнес-аэробика» разработана на основе:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован в Минюсте России от 05.03.2014 №31522).

- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 23.08.2017 №816.

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

- Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержанию, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Требования к организации образовательного процесса).

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне» (ГТО).

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 01.04.2015 г. № 305 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика»

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта. Своеобразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Фитнес-аэробика доступна людям различного возраста и пола, особо популярна среди детей, подростков

и молодежи. Фитнес-аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором важную роль играют красота, гармония и совершенство. Несмотря на относительную простоту и доступность, фитнес-аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Фитнес-аэробика – это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп. Еще одним важным моментом является и тот факт, что в отличие от спортивной аэробики и от профессионального спорта в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие отбор практикой специалистов и временем с точки зрения их полезности для здоровья человека.

Отдавая ребенка в спортивную секцию, мы неизбежно закладываем основу его поведения и морали, поэтому имеет значение все от профессионализма наставника, до выбора правильного направления развития в рамках существующих молодежных культур и их социальной нагрузки.

Инициатором развития фитнес-аэробики на мировом уровне является FISAF – Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса. В России официальным представителем FISAF является Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР). Первый чемпионат мира по фитнес-аэробике проходил в 1999 г. во Франции. Во втором и третьем (в Бельгии и Марокко), а также в последующих чемпионатах стали принимали участие и российские спортсмены.

Федерация по фитнес-аэробике в России была основана в 1991 году. Изначально носила название «Федерация аэробики России». В 2007 году была переименована в «Федерацию фитнес-аэробики России». Первым Президентом ФАР была Лариса Валентиновна Сиднева, в настоящее время федерацию возглавляет Ольга Сергеевна Слущер. ФФАР аккредитована Федеральным агентством по физической культуре и спорту по виду спорта «Фитнес-аэробика».

### **Направленность программы**

Разработанная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для аэробики и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;

2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;

3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

5. Направленностью на соблюдение дидактических правил, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

6. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Новизна программы** состоит в том, что она является пропедевтическим курсом для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья в рамках подготовки к освоению разнообразных видов гимнастики; по форме организации образовательного процесса она является модульной.

**Актуальность программы:** в рамках программы «Фитнес-аэробика» осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной и игровой деятельности.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать

быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

**Целью программы** является привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление их здоровья и всестороннее физическое развития.

**Основными задачами** реализации программы являются:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Согласно Федеральным государственным требованиям программа:

1. содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- хореография и (или) акробатика.

2. учитывает особенности подготовки обучающихся по фитнес-аэробике, в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;
- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;
- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по видам спорта;
- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;
- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем

тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;

- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Результатом освоения Программы по сложно-координационным видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

### **1. В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

### **2. В области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

### **3. В области избранного вида спорта:**

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

#### **4. В области хореографии и (или) акробатики:**

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

В процессе реализации Программ по сложно-координационным видам спорта необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;
- хореография и (или) акробатика в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;



- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организацию совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- организацию показательных выступлений обучающихся;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

### **Отличительные особенности программы:**

Если сравнивать фитнес-аэробику с другими видами спорта, то фитнес-аэробика один из самых наиболее безопасных и доступных видов спорта. Однако предъявляются довольно высокие требования к внешнему виду спортсменов. Фитнес-аэробика развивает координацию, выносливость, ловкость, дисциплинирует человека, совершенствуя его тело, учит владеть им красиво и грациозно, укрепляет чувство уверенности в себе, умение работать в команде, что очень важно в сегодняшнем мире.

Главная методическая особенность фитнес-аэробики заключается в особой роли музыки при исполнении упражнений и обучении им.

Движения, из которых состоит любое упражнение, можно показать, описать и объяснить, изобразить графически. Однако такие существенные стороны движения, как скорость и сила (степень мышечных усилий), резкость, а также эмоциональная окраска выполнения, объяснить очень трудно, а иногда и невозможно. Эти стороны движений и их особенности наиболее характерны для основных упражнений фитнес-аэробики.

Для формирования представлений о них и последующего усвоения в фитнес-аэробику используется музыка. В процессе занятий музыка участвует в формировании определенного стереотипа нервных процессов. При исполнении упражнения она упорядочивает действия спортсменов, приводит их в систему и одновременно воздействует на их физическое и эмоциональное состояние.

Не менее важна роль музыки в овладении техническим мастерством, в достижении высоких спортивных результатов. При этом устанавливается и закрепляется связь между музыкой и движением.

Необходимо научить спортсменов не только слушать, но и «слышать» музыку. Следует развивать их восприимчивость к музыке и умение разбираться в ней. Они должны знать и различать средства музыкальной выразительности и конкретизировать их восприятие в движениях.

Ведущую роль в формировании связей движения с музыкой играет правильная последовательная постановка двигательных задач при обучении упражнениям с учетом подготовленности занимающихся.

**Программа рассчитана** на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет.

**Срок реализации программы** может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК).

В настоящей программе выделено 2 этапа спортивной подготовки:

- этап **начальной подготовки**. В группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-го возраста, желающие заниматься аэробикой и имеющие разрешение врача. На этом этапе проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с обучающимися, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений в аэробике, выявление способностей детей к занятиям той или иной дисциплиной аэробики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки.

- **тренировочный** этап. Группы занимающихся на этом этапе комплектуются из числа одаренных и способных к аэробике детей и подростков, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей и специальной подготовке, а также спортсмены, выполнившие I юношеский разряд. Основная задача этапа – специализация и углубленная тренировка в избранной дисциплине.

Основной **формой** учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в показательных выступлениях и в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Начало учебного года в ДЮСШ – 1 сентября; окончание – 10 июля.

**Расписание занятий** учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

**Продолжительность** тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

**Самостоятельная деятельность:**

Выполнение домашних заданий по физической подготовке, выполнение утренней зарядки. Возможно обучение по дистанционным технологиям.

#### **Занятость в летний период:**

Тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам.

#### **Формы организации и проведения образовательного процесса:**

Групповые теоретические и практические занятия по расписанию, учрежденном администрацией ДЮСШ, участие в соревнованиях, контрольные тесты, нормативы, проведение восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, видеозаписи, отдых и тренировки в оздоровительном лагере, медицинский контроль, воспитательная работа.

Подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительных образовательных программ.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы:

- определение уровня образовательной подготовки обучающихся в конкретном виде деятельности;
- выявление степени сформированности умений и навыков детей в выбранном виде деятельности;
- анализ полноты реализации образовательной программы (как по этапам обучения, так и целом);
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов тренировочной работы;
- оказание помощи тренеру в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы обучающимися строится на принципах:

- научности;

- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов;

В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы выполняет ряд функций:

- учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления ребенком полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей ребенка;
- развивающую, так как создает условия для осознания обучающимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;
- коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса;
- социально- психологическую, так как создает условия для обучающихся пережить «ситуацию успеха».

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок обучающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

В течение года в ДЮСШ проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

*Стартовый* контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

*Промежуточный* контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики обученности юных спортсменов, коррекции деятельности тренера-преподавателя и обучающихся для улучшения спортивных результатов. Время проведения -

вторая половина декабря. Формы контроля: контрольные испытания по технике, анализ результатов соревновательной деятельности.

*Итоговый* контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Результаты контроля фиксируются тренером – преподавателем в протоколе. Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

### **Ожидаемые результаты**

Всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение техникой движений аэробики; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям спортом.

Высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической подготовленности; прочное овладение техническими движениями аэробики; овладение морально-волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты.

### **Способы проверки ожидаемых результатов**

- педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приема нормативов; врачебного метода.
- открытые занятия;
- соревнования

## **2. Учебный план**

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 44 недели.

### **Годовой тренировочный план отделения фитнес-аэробики (44 недели)**

**Таблица № 1.1.**

Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки							
	Начальная подготовка			Тренировочный				
	1-й год	2-й Год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год

Теоретическая подготовка	14	20	20	27	27	31	36	40
Общезначительная подготовка	96	100	100	114	114	120	125	140
Специальная физическая подготовка	38	50	50	88	88	100	134	150
Акробатика	23	32	32	40	40	80	100	100
Хореография	50	54	54	60	60	60	80	80
Техническая подготовка	29	78	78	159	159	168	170	219
Контрольно-переводные испытания	6	10	10	14	14	14	16	18
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	8	12	12	14
Медицинское обследование	4	4	4	8	8	10	10	10
Восстановительные мероприятия	4	4	4	10	10	21	21	21
Часов в неделю	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
Общее количество часов	<b>264</b>	<b>352</b>	<b>352</b>	<b>528</b>	<b>528</b>	<b>616</b>	<b>704</b>	<b>792</b>
Участие в соревнованиях (количество)	1	3-4	3-4	5-8	5-8	8-12	8-12	8-12

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 6% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- хореография и (или) акробатика в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа учащихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- посещение учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- совместные мероприятия с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

### Примерный годовой план распределения учебных часов

#### этапа начальной подготовки 1-ого года обучения

(для 44 недели по 6 часов - 264 часа в год)

Таблица № 1.2.

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	14
Общефизическая подготовка	9	10	9	11	8	10	10	8	7	10	4	96
Специальная физическая подготовка	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	38
Акробатика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	23
Хореография	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	50
Техническая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	29
Контрольно-переводные испытания								3	3			6
Инструкторская и судейская практика												-
Медицинское обследование	2							2				4
Восстановительные мероприятия		1				1	1				1	4
<b>Всего часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>264</b>

### Примерный годовой план распределения учебных часов

#### этапа начальной подготовки 2-ого, 3-его годов обучения

(для 44 недели по 8 часов - 352 часа в год)

Таблица № 1.3.

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	20
Общефизическая подготовка	10	13	13	14	9	7	9	6	5	11	3	100
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	50

Акробатика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32
Хореография	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	54
Техническая подготовка	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	78
Контрольно-переводные испытания								5	5			10
Инструкторская и судейская практика												-
Медицинское обследование	2							2				4
Восстановительные мероприятия		1				1	1				1	4
<b>Всего часов</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>352</b>

**Примерный годовой план распределения учебных часов  
тренировочного этапа 1, 2-ого годов обучения  
(для 44 недели по 12 часов - 528 часов в год)**

**Таблица № 1.4.**

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	27
Общефизическая подготовка	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10	114
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	88
Акробатика	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	40
Хореография	6	6	6	6	5	5	6	5	5	5	5	60
Техническая подготовка	17	20	16	20	15	13	18	8	7	20	5	159
Контрольно-переводные испытания								7	7			14
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1		1	1	1	1			8
Медицинское обследование	4							4				8
Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
<b>Всего часов</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	<b>34</b>	<b>528</b>

**Примерный годовой план распределения учебных часов  
тренировочного этапа 3-его года обучения  
(для 44 недели по 14 часов - 616 часов в год)**

**Таблица № 1.5.**



месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	31
Общефизическая подготовка	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	120
Специальная физическая подготовка	10	13	13	14	9	7	9	6	5	11	3	100
Акробатика	7	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	80
Хореография	6	6	6	6	5	5	6	5	5	5	5	60
Техническая подготовка	17	18	11	18	13	18	20	14	11	19	9	168
Контрольно-переводные испытания								7	7			14
Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинское обследование	5							5				10
Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21
<b>Всего часов</b>	<b>61</b>	<b>63</b>	<b>55</b>	<b>63</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>51</b>	<b>59</b>	<b>40</b>	<b>616</b>

**Примерный годовой план распределения учебных часов  
тренировочного этапа 4-ого года обучения  
(для 44 недели по 16 часов - 704 часа в год)**

**Таблица 1.6.**

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	36
Общефизическая подготовка	11	12	12	12	11	12	11	11	11	11	11	125
Специальная физическая подготовка	13	12	12	13	12	12	12	12	12	12	12	134
Акробатика	10	13	13	14	9	7	9	6	5	11	3	100
Хореография	7	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	80
Техническая подготовка	18	19	13	17	15	18	21	15	9	18	7	170
Контрольно-переводные испытания								8	8			16
Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинское обследование	5							5				10
Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21

Всего часов	69	72	64	71	60	62	66	70	58	66	46	<b>704</b>
-------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	------------

**Примерный годовой план распределения учебных часов  
тренировочного этапа 5-ого года обучения  
(для 44 недели по 18 часов - 792 часа в год)**

**Таблица №2.7.**

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	40
Общесфизическая подготовка	13	13	13	13	12	13	13	13	12	13	12	140
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	13	14	13	14	13	14	13	150
Акробатика	10	13	13	14	9	7	9	6	5	11	3	100
Хореография	7	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	80
Техническая подготовка	23	25	16	25	19	22	25	17	14	23	10	219
Контрольно-переводные испытания								9	9			18
Инструкторская и судейская практика	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	14
Медицинское обследование	5							5				10
Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21
<b>Всего часов</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>66</b>	<b>69</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>66</b>	<b>75</b>	<b>51</b>	<b>792</b>

### 2.1. Календарный учебный план-график

Учебная работа в ДЮСШ строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа может выезжать в спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря, тренировочные сборы.

Расписание занятий (тренировок) составляет администрация спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной этап подготовки обучающихся: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрываются содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской деятельности, практики, перечня основных мероприятий по воспитательной работе, а так же контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

### **3. Рабочие программы**

На этап начальной подготовки в спортивную школу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача, в возрасте 7 лет, прошедшие индивидуальный отбор в виде тестирования (согласно локального нормативного акта ДЮСШ). Продолжительность обучения составляет 3 года.

Так же, на этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах по фитнес-аэробике по общеразвивающей программе и успешно прошедшие тестирование.

На тренировочный этап в спортивную школу зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку, не менее 1 года в группах начальной подготовки, выполнившие тесты по общефизической и специальной подготовке, установленные дополнительной предпрофессиональной программой по фитнес-аэробике. Срок обучения составляет 5 лет.

После окончания каждого этапа обучающийся, пожелавший закончить обучение в данном Учреждении, имеет право на получение соответствующего документа (справки) о прохождении данного этапа по конкретному виду спортивной направленности. Выпускником Учреждения считается обучающийся, закончивший все этапы обучения и выполнивший нормативы спортивного разряда по виду спорта. Ему (обучающемуся) выдается свидетельство об окончании ДЮСШ и зачетная квалификационная книжка спортсмена с указанием спортивного разряда или звания.

Основным критерием перевода обучающегося из одной группы обучения в другую и из одного этапа обучения на другой этап обучения, является сдача контрольно-переводных нормативов, в соответствии с требованиями ФССП.

Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы, могут перейти на обучение по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» (для детей и молодежи 5-8 лет, срок реализации 3 года).

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Фитнес-аэробика» предназначена для детей 7-17 лет. Срок реализации программы 10 лет. Направленность – физкультурно-спортивная. Форма обучения – очная.

### Требование к количественному составу групп

Таблица № 3.1.

Этап подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальная наполняемость (рекомендуемая) групп (чел.)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Начальная подготовка	Первый год	7-8	14-16	25	14-25	Выполнение нормативов ОФП
Начальная подготовка	Второй год	9-10	12-14	20	12-20	
Начальная подготовка	Третий год	11-12	12-14	20	12-20	
Тренировочный	Первый год	13-14	10-12	14	10-14	Выполнение нормативов ОФП, СФП
Тренировочный	Второй год	14-15	10-12	14	10-14	
Тренировочный	Третий год	15-16	8-10	12	10-12	
Тренировочный	Четвертый год	16-17	8-10	12	10-12	
Тренировочный	Пятый год	17-18	8-10	12	10-12	

### Режимы тренировочной работы

Таблица № 3.2

Этап подготовки	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/нед.)	Количество тренировок в неделю	Количество учебных недель в году	Количество часов в год
НП-1 г. о.	6	3	44	264
НП-2 г. о.	8	4	44	352
НП-3 г. о.	8	4	44	352
ТГ-1 г. о.	12	6	44	528
ТГ-2 г. о.	12	6	44	528
ТГ-3 г. о.	14	6	44	616

ТГ-4 г. о.	16	6	44	704
ТГ-5 г. о.	18	6	44	792

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

**Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические учебные занятия;
- Работа по индивидуальным планам (для учебно-тренировочных групп);
- Тренировочные сборы;
- Участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование.

Тренировочный процесс рассчитан на 44 учебные недели.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

**Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;
- участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях учащимися;
- минимум один тренировочный сбор (14-21 день);
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

**Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

**Формы подведения итогов реализации программы** - промежуточная и итоговая аттестация.

## Содержание работы по этапам подготовки

### **Этап – начальная подготовка:**

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально – двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко – бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально – двигательная подготовка – игры и импровизации под музыку с использованием базовых шагов аэробики.
8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

### **Этап тренировочной специализации:**

- 1-2. То же, что и на предыдущем этапе.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
4. Совершенствование специально – двигательной подготовки (координации).
5. Начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных): динамическая сила (А), статическая сила (Б), прыжки, скачки, повороты (В), махи (Г), равновесие Д), гибкость (Е).
7. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо – громко, слитно – отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка.

10. Начальная теоретическая подготовка.

11. Регулярное участие в соревнованиях.

**Этап – углубленная тренировка:**

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно – силовых качеств.

2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

4. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.

6. Совершенствование музыкально – двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно – подготовительных соревнований (до 10-12 соревнований в год).



## **4. Методические материалы**

### **1. Организация, планирование и учет учебно-тренировочного процесса.**

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Прием детей ведется с допуском от врача, а в течение года дважды проводится диспансеризация.

Поступающие сдают приемные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке для перевода в следующую группу.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учетом занятий в общеобразовательной школе, наличия тренировочной базы, учебного плана.

#### ***Документация планирования:***

- 1) программа;
- 2) годовой учебный план-график;
- 3) календарный план соревнований;
- 4) расписание занятий;
- 5) рабочий план на месяц;
- 6) конспект урока;
- 7) индивидуальные планы тренировок для спортсменов (для тренировочного этапа);
- 8) журнал учета работы;
- 9) учетная карточка спортсмена.

### **2. Организационно-методические указания**

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

- 1) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;
- 2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;
- 3) постоянно совершенствовать техническую подготовку;
- 4) 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 своей спортивной школе;

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

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

### **3. Этапы многолетней: подготовки**

***I этап: начальной подготовки.*** Группы начальной подготовки.

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и различать различные параметры движений.

5. Начальная техническая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

6. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

7. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики.

8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

***II этап: тренировочный.*** Учебно-тренировочные группы 1, 2, 3 годов обучения.

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.

3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, быстроты, ловкости).

4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).

5. Функциональная начальная подготовка - освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок.

6. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных) элементов: динамическая сила (группа А), статистическая сила (В), прыжки (С), гибкость (D).

7. Базовая хореографическая подготовка - освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.

8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

9. Базовая психологическая подготовка.

10. Начальная теоретическая подготовка.

11. Регулярное участие в соревнованиях.

**II этап: тренировочный.** Учебно-тренировочные группы 4, 5 годов обучения.

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

2. Достижение высокого уровня функциональной подготовленности - планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

4. Совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.

6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

9. Активная соревновательная практика с исключением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

#### **4. Содержание учебно-тренировочных занятий**

Весь учебный материал разделен на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы.

Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического совета и оформляется приказом директора.

***Основные формы учебно-тренировочной работы:***

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

***Основные методы проведения учебно-тренировочного занятия:*** фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки и т.д.

***4.1. 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 (малые, амплитудные, прыжки с вращением).

***II. Основная часть:***

- 5) фрагмент - специально-техническая подготовка (базовые шаги аэробики с координационными движениями рук).
- 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, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

**5. Годичное циклирование тренировок.**

Учебно-тренировочный процесс каждого года состоит из трех периодов: подготовительный (обще-подготовительный, специально-подготовительный), соревновательный и 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 трех этапов: предсоревновательного, основного (соревнование) и после соревновательного (активный отдых).

**Задачи переходного периода:** поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической активности (спортивные игры, плавание, легкая атлетика и др.)

## **6. Теоретические занятия**

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

### ***I этап:***

1. Что такое аэробика. История развития спортивной аэробики.
2. Терминология аэробики.
3. Гигиенические требования к проведению занятий.
4. Форма для занятий аэробикой.
5. Рациональное питание, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
6. Дисциплина на занятии (правила поведения в зале, в спортивной школе).
7. Анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы).
8. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
9. Требования техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой.

### ***II этап:*** Учебно-тренировочные группы 1, 2, 3 годов обучения.

1. Музыкальная грамота.
2. Техника безопасности в аэробике.
3. Значение правильной осанки.
4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.
5. Методический разбор базовых шагов аэробики.
6. Группы элементов для составления спортивных комбинаций.
7. Посещение соревнований по спортивной аэробике, художественной гимнастике, спортивной гимнастике, танцам, балетных спектаклей.
8. Понятие об общей и специальной физической подготовке.
9. Структура тренировочного занятия.

10. Понятие об объеме и интенсивности тренировочного процесса.

11. Дневник спортсмена.

**II этап:** Учебно-тренировочные группы 4, 5 годов обучения.

1. Правила соревнований.

2. Техника судейства.

3. Организация и методика проведения соревнований.

4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.

5. Планирование тренировки.

6. Этапы и методика составления спортивных комбинаций.

7. Способы создания новых элементов.

8. Понятие о здоровье и болезни. Причины травм и их профилактика.

## **7. Практические занятия**

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

### **7.1. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка - 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 счет 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 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 движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.

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

**Основные задачи общей физической подготовки:**

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

### ***Строевые упражнения.***

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «закрывающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

### ***Общеразвивающие упражнения***

#### **Упражнения без предмета**

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук, то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание, в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движение ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед – книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивления амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища. Перетягивание и др. (с сопротивлением, с помощью).

#### **Упражнения с предметами.**

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух



или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5 – 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнение вдвоем (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечания:

1. Упражнения включаются в каждый урок.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

**Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.**

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнение на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180 – 360 град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

**Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.**  
Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с., за 8 с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 с. – 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 с.), пружинный бег (20-45 с.)

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.)

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.)

#### **Упражнения для развития координации движений.**

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

#### **7.2. Специальная физическая подготовка**

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

##### ***Задачи специальной физической подготовки-1:***

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, взрывную).
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).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

##### ***Задачи специальной физической подготовки-2:***

1. Моделирование соревновательной деятельности.
2. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

#### **7.3. Техническая подготовка**

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

### ***Задачи технической подготовки:***

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитудой.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
12. Научить, правильно, выполнять ОРУ 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: а) работу по элементам; б) работа по четвертушкам упражнения; в) работа по частям; с) выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

### **Изучение и совершенствование техники элементов спортивной аэробики**

#### **Базовые шаги (для всех групп)**

- ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;
- подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (неап);
- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);
- бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;
- прыжки ноги врозь - вместе:
- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и. п. (аэрджек)

- из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и. п. (джек)

- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующем скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед;

- махи ногами: выполняются поочередно.

#### **Разнообразные виды передвижения:**

- ту – степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 – раз и два).

- полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и два и).

- скоттиш: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).

- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и).

- скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и).

- галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм – раз и).

- пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг – с левой ноги (ритм – раз и).

- ча – ча – ча: шаг правой ногой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три и четыре).

- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).

- скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм – раз, два, три, четыре).

- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед – книзу или в сторону – книзу.

#### **7.4. 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,

скоростносиловых 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 (сохранении 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 партнеров - хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнера, соскоки).

### ***7.5. Хореография***

Под хореографией понимается все 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:***

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 же те (бросок 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) вперед 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 танцы.
8. народно-характерные танцы.
9. комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина).

### ***7.6. Инструкторская и судейская практика***

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. 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 учебно-тренировочными группами;

2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся;

3. Знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутри школьные соревнования.

## **8. Психологическая подготовка**

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

1. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психологических 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 четкое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым ученику для самостоятельных занятий.

### ***8.1. Поэтапный план психологической подготовки***

#### **Задачи I этапа:**

1. Формирование значимых мотивов напряженной 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: целеустремленности, 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 приемами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.

7. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности "в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости 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 усложненных условиях.

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

**Задачи II этапа:** Учебно-тренировочные группы 1, 2, 3 годов обучения

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.  
2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.

3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.

4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

***Средства и методы их решения.***

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование. Корректировать задачи по мере необходимости.

2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.).

3. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

**Задачи II этапа:** Учебно-тренировочные группы 4, 5 годов обучения

1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

2. Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервнопсихических перенапряжений.

3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.

**Средства и методы их решения.**

1. Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи.

2. Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий.

3. Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности.

4. Разбор результатов соревнований, анализ -ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее. отвлекающие, восстановительные мероприятия.

#### **4.1. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий**

##### **1. К занятиям допускаются:**

Девочки в возрасте от 6 лет и старше, имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям художественной гимнастикой. А также прошедшие медицинскую комиссию в физкультурно-спортивном диспансере.

##### **2. Занимающиеся должны соблюдать следующие нормы поведения:**

- приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий, со сменной обувью.
- переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведенных для этого местах (раздевалках).
- перед тренировкой необходимо снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, и другие жесткие или мешающие предметы. Занимающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. Форма должна быть без молний, пуговиц, застёжек и других жёстких или мешающих элементов, облегать тело.



- При переходе из раздевалки в спортивный зал, необходимо спокойно идти за преподавателем, не отставая и не перегоняя группу и тренера. Сменная обувь должна быть на нескользящей подошве.
- Вход в спортивный зал возможен только при наличии тренера-преподавателя. Запрещено находиться в зале, если там нет тренера. Зал – место повышенной опасности.
- В случае опоздания или прихода раньше, в зал входить только с разрешения тренера.
- Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В случае травм и физических заболеваний предупредить педагога о причине невозможности посещения занятия. После предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.
- Бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.
- Уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам работающим в ДЮСШ.

### **3. При проведении занятий:**

- занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности.
- занимающиеся должны выполнять все требования и команды педагога.
- занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это педагога.
- без разрешения педагога занимающиеся не имеют право самостоятельно выходить из спортивного зала.
- занимающиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм.
- занимающиеся при выполнении физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а так же к самому себе с целью избежание физических травм.
- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т.п.) любым из членов группы.
- запрещается кричать и громко разговаривать.
- запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения.
- запрещается перебегать от одного места занятий к другому.

**4. При несчастном случае,** получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

## **5. При возникновении чрезвычайной ситуации:**

- Занимающиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица.
- При невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

## **6. Окончание занятий.**

По окончании занятий следует убрать в отведённое место спортивный инвентарь и привести в порядок место тренировок и раздевалки.

## **7. Родителям (законным представителям)**

- родители или другие лица не должны приводить ребёнка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в холле ДЮСШ.
- родители должны доводить ребёнка непосредственно до входа в спортивный комплекс или школу.
- не разрешается приводить ребёнка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.
- в случае травм и физических заболеваний заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения занятий. После предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.
- при получении ребёнком травмы непосредственно до, во время или после занятий (при нахождении в месте проведения занятий) после осмотра тренера и медсестры, в случае необходимости будет вызвана скорая помощь, о чём немедленно будут оповещены родители занимающегося. В случае отказа от медицинской помощи, родитель должен написать записку об отказе.
- если в дальнейшем профессиональная медицинская помощь понадобилась, необходимо срочно оповестить об этом тренера. После выздоровления спортсмена, необходимо предоставить - справку с диагнозом из травм - пункта, а также справку с разрешением врача посещать занятия.

## **4.2. Система воспитательной работы**

Воспитательная работа в детской спортивной школе направлена на формирование личности юного спортсмена.

Главная задача – воспитание моральных качеств: ответственности, сознательности, настойчивости в достижении поставленной цели, что особенно важно в деятельности спортсмена.

Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, коллективизма и т. д.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- Личный пример педагога;
- Высокая организованность учебно-тренировочного процесса;
- Дружный коллектив, сплоченный единой целью.

Так же используются следующие формы воспитательной работа:

- Просмотр соревнований;
- Посещение исторических мест (экскурсии);
- Проведение тематических бесед, праздников;
- Взаимосвязь с общеобразовательными школами и другими организациями;
- Проведение туристических походов, прогулок;
- Работа с родителями (законными представителями);
- Изучение личности юного спортсмена (анкетирование, тестирование).

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание

**Государственно-патриотического воспитания** – формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).

**Нравственное воспитание** направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность.

**Спортивно-эстетическое и правовое воспитание.** Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Эффективность воспитательной работы зависит от взаимоотношений тренера-преподавателя с родителями, его умения сотрудничать с семьёй, опираться на её помощь и поддержку.

### Работа с родителями (законными представителями)

- проведение родительских собраний;
- индивидуальные консультации с родителями;
- проведение открытых занятий для родителей
- проведение спортивных праздников, с привлечением родителей.

### Профориентационная работа с обучающимися может проводиться в форме:

- бесед о профессиях учителя физической культуры, тренера и др;
- консультаций;
- игровых занятий;
- экскурсий в спорткомплекс, на стадион и др.;
- внеурочной работы с учащимися.

## 5. Оценочные материалы

### 5.1. Система текущего контроля и зачетные требования

Тесты для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Фитнес-аэробика» ( возраст 7 лет)

Таблица № 4.1.

№/№	Виды испытаний	Норматив (мальчики)	Норматив (девочки)
1.	И.П.-лёжа на животе. «Рыбка»-прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. (Измеряется расстояние между лбом и стопами)	«5»-касание стопами лба; «4»-до 5 см; «3»-6-10 см, при выполнении движения колени обязательно вместе.	«5»-касание стопами лба, «4»-до 5 см, «3»-6-10 см, при выполнении движения колени обязательно вместе.
2.	И.П.-сед, ноги вместе, наклон вперёд. (Фиксация положения 5 счётов)	«5»-плотная складка, колени прямые; «4»-при наклоне вперёд кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые;	«5»-плотная складка, колени прямые; «4»-при наклоне вперёд кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые; «3»- при наклоне вперёд кисти

		«3»- при наклоне вперёд кисти рук на линии стоп, колени прямые.	рук на линии стоп, колени прямые.
3.	Координационные способности . (Равновесие на одной , другую согнуть вперёд, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны)	«5»-удержание положения в течение 6 секунд, «4»- 4 секунды, «3»- 2 секунды, выполнять с обеих ног.	«5»-удержание положения в течение 6 секунд, «4»- 4 секунды, «3»- 2 секунды, выполнять с обеих ног.
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (к/р)	7-17	4-11

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке по спортивной аэробике**

**Таблица № 4.2**

№ п/п	Упражнения	Методические указания
1.	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительное – 1,0 балл; недодержка одного счета – 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 трех положениях – правой, левой, пря-	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туло-

	мой (сед с предельно разведенными в стороны ногами)	вище вертикально. За наклоны и скручивание туловища, нарушение равновесия, сгибание ног – сбавки от 0,5 до 1,0 балла
4.	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимать не ниже 90 град. оценивается по числу поднимания ног
5.	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий
7.	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивается по количеству прыжков за минуту

### Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке

Таблица № 4.3

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
1 упражнение Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание ладонью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты
2 упражнение Мост, держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град.
3 упражнение Шпагаты в трех положениях	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно	Голени прилегают к полу,	Ноги разведены на 145 град.

(правой, левой, прямой)		плотно прилегают к полу	ноги разведены на 170 град.	и касаются пола лодыжками
-------------------------	--	-------------------------	-----------------------------	---------------------------

Упражнения	Баллы														
	10	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0
4 упр. Поднимание ног в вис углом на гимна. Ст. (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
5 упр. Жим на одной ноге (левой и правой) кол-во раз	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
6 упр. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
7 упр. Прыжки на гимна. Скамейку (кол-во раз/мин.)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	17	15	14	13	12	11

**Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке**

**Таблица № 4.4**

Возраст	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
7-8 лет	45-50 баллов	40-45 баллов	35-40 баллов

9-10 лет	50-53 баллов	45-50 баллов	40-44 баллов
11-12 лет	54-57 баллов	50-53 баллов	43-50 баллов
13-14 лет	57-60 баллов	53-57 баллов	48-55 баллов
15-16-17 лет	60 баллов	55-60 баллов	50-55 баллов

## 5.2. Критерии оценки

Наиболее значимыми факторами при отборе кандидатов в сборную команду являются: уровень и динамика спортивно-технических показателей на соревнованиях в течение года; степень соответствия модельным характеристикам по сложности соревновательной программы, специальной физической подготовленности, хореографической подготовленности, морфологическим показателям; выразительность, ярко выраженная индивидуальность исполнения, презентация; высокий уровень специальной работоспособности; устойчивость к стрессовым ситуациям.

### *Модельные характеристики обучающихся*

1. **Медико-биологические модельные характеристики** спортсменок, занимающихся спортивной аэробикой: к морфологическим особенностям следует отнести средний рост, выраженную мышечную массу, сниженное количество жирового компонента, пропорциональное телосложение; функциональные способности: парасимпатикотония, хорошая восстанавливаемость после нагрузок, показатели физической работоспособности и максимального потребления кислорода выше среднего уровня.

2. **Общая физическая подготовленность:** прыжок в длину с места 180-200 см : с 13 летнего возраста), наклон больше 20-30 см, сгибание, разгибание рук в упоре лежа 30-35 раз, упор углом 30-35 сек, шпагат 1550-1600.

3. **Хореографическая подготовленность** предусматривает полное соответствие уровня исполнения элементов аэробной хореографии, а также хореографии применительно к гимнастике (оттянутый носок, выпрямленное солено и т.п.). (Экспертная оценка 4,8-5,0).

4. **Техническая подготовленность.** Важнейшим критериям технической подготовленности спортсменок в спортивной аэробике является содержание трудности, оригинальности соревновательной программы чистота и правильность выполнения базовых элементов. Стабильность технической подготовленности предусматривает выполнение соревновательной программы без пропуска элементов, без падений, без грубых ошибок. Модельный уровень лабильности 100%.

5. Высокий уровень **специальной физической подготовки.**



6. **Тактическая подготовленность**: спортсмен должен уметь: выступать любым номером в команде; варьировать содержание программы в соответствии с ситуацией на соревнованиях; рационально распределять силы на все дни соревнований.

7. Важнейшим **психофизиологическим качеством** является устойчивая мотивация к достижению высокого спортивного достижения.

8. **Психологическая подготовленность**: психологическая устойчивость спортсменов; оценка психических процессов (стабильное восприятие времени, пространства, большой объем и хорошая переключаемость внимания, хорошая зрительная, аудиальная память).

9. **Выразительность** представляет собой модельную характеристику исполнительского мастерства, отражающую соответствие движений спортсмена эмоциональным особенностям музыки, создающего образ средствами аэробики (экспертная оценка 4,8-5,0).

#### **Контроль за подготовкой юных аэробистов.**

Контроль является составной частью подготовки юных аэробистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Методика контроля на этапе начальной подготовки. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

#### **Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:**

- Медицинское обследование перед соревнованиями;
- Педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- Контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

- Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

### **5.3. Материально-техническое обеспечение**

**Материально-техническая база** секции фитнес-аэробика включает в себя:

- Спортивный зал, оснащенный техническими средствами (музыкальный центр);
- Типовой набор спортивного инвентаря и оборудования (степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, гимнастические палки, гимнастические коврики);
- Методическая литература (программы, методические разработки, книги, журналы, справочники, энциклопедии), интернет – ресурсы, аудио и видео записи;
- Технические средства (телевизор, DVD – плеер) для просмотра и обсуждения занятий, конкурсов, соревнований, фестивалей.

### **6. Перечень информационного обеспечения**

1. «Сборник методических рекомендаций в помощь педагогу дополнительного образования», Кемерово, 2006 г., 97 с.

2. Воскресенская В.М. Энциклопедия для девочек. [Текст]/ В.М. Воскресенская 2-е издание, М.: МПБ «Респекс», 1995 г., 528 с.

3. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова Н.Н. Ритмическая гимнастика на Т.В. А.В.Иваницкий, В.В.Матов, О.А. Иванова, Н.Н. Шарабарова, М.: «Советский спорт», 1989 г., 156 с.

4. Иванова О.А. Формула красоты. [Текст]/ О.А. Иванова, М.: «Дрофа», 1990 г., 74 с.

5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. [Текст]/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.: «Дрофа», 2003, 169 с.

6. Смирнова Н.Г., Бочкарева Н.И. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие. [Текст]/ Н.Г. Смирнова, Н.И. Бочкарева, Кемерово, 1996 г., 112 с.

7. Харвест М. Йога пять минут в день, и вы в отличной форме. [Текст]/ М. Харвест, М.: «РИПОЛ Классик», 2005 г., 61 с.

8. Эйтвик Г., Бриза О. Фигура мирового стандарта. [Текст]/ Г. Эйтвик, О. Бриза, М.: «АСТ», 2000 г., 143 с.

9. Яных Е.Л., Захаркина В.А. Степ – аэробика. Е.Л. [Текст]/ Е.Л. Яных, В.А. Захаркина, М.: «АСТ-сталкер», 2006 г., 147 с.

10. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика. Методические рекомендации. [Текст]/ Е.В. Бирюк, К.: «Молодь», 1986 г., 152 с.

11. Веденеева И. Будь молодой и грациозной. [Текст]/ И.Веденеева, М.: «Молодая гвардия», 1986 г. 57 с.

12. Горцев Г. Ничего лишнего: Аэробика, фитнес, шейпинг. [Текст]/ Г.Горцев, Ростов-на Дону «Феникс», 2004 г. 117 с.

13. Кеннет Купер. Аэробика для хорошего самочувствия, 2-е изд., [Текст]/ Кеннет Купер, М.: «Физкультура и спорт», 1989 г., 288 с.

14. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. [Текст]/ В.И. Ковалько, М.: «ВАКО», 2006 г., 142 с.

15. Ротерс Т.Т. Музыкально–ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Учебное пособие для педучилищ. [Текст]/ Т.Т. Ротерс, М.: «Просвещение», 1989 г., С. 3-92

#### ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. Китайский точечный массаж. [Видео]/ видеокассета, М.: «Видеогурман», 2002 г.
2. Техника общего массажа. [Видео]/ видеокассета, М.: «Видеогурман», 2002 г.
3. Шейпинг 1 и 2 класс. [Видео]/ видеокассета, М.: «Видеогурман», 1997 г.
4. Детская аэробика. Обучающее видео.
5. Аэробика для малышей. Обучающее видео.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
5. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
6. <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
7. <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
8. <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов
9. [www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru) - официальный интернет – портал правовой информации
10. <http://www.sport-aerob.ru> – Федерация спортивной аэробики России
11. <http://www.rusprofile.ru> – спортивная Федерация фитнес-аэробики Ленинградской области

## РЕЦЕНЗИЯ

**на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Фитнес-аэробика», разработанную тренером-преподавателем Титовой Наталией Валерьевной муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детской юношеской спортивной школы» с. Частые**

Представленная на рецензирование дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Фитнес-аэробика», разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержанию, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта»; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.05.2019 г. № 373 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Фитнес-аэробика"; Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 23.08.2017 №816. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 41 от 04.06.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне» (ГТО).

Данная программа предназначена для подготовки занимающихся ДЮСШ отделения фитнес-аэробика, минимальный возраст зачисления в группы - 7 лет. Структура программы составлена из подробных и последовательных разделов и включает в себя: титульный лист, пояснительную записку, учебный план, методическую часть, оценочные материалы, включающие систему текущего контроля и зачётные требования, а также критерии оценки и материально-техническую базу, перечень информационного обеспечения. Реализация программы рассчитана на 8 лет обучения и включает в себя 2 этапа спортивной подготовки - этап начальной подготовки и тренировочный этап.

В пояснительной записке дана характеристика вида спорта «Фитнес-аэробика», сформулированы цели и задачи программы, её направленность и отличительные особенности изложена структура системы многолетней подготовки, формы организации и проведения образовательного процесса, ожидаемые результаты и способы их проверки.

Учебный план отражает последовательность, продолжительность и объем реализации программы по видам подготовки, соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана. При разработке учебного плана учтен режим тренировочной работы для групп по годам обучения с расчетом 44 учебных недели в год, из которых 36 недель непосредственно в ДЮСШ и 8 недель на каникулярное время в спортивно-оздоровительном лагере и на тренировочных сборах.

В методической части программы раскрываются организация, планирование и учет учебно-тренировочного процесса. В данном разделе представлены организационно- методические указания, а также содержание и методика работы по предметным областям

(теоретическая подготовка по вопросам физической культуры и спорта в России, общая и специальная физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка избранного вида спорта, психологическая подготовка), восстановительные средства и мероприятия, инструкторская и судейская практика спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, а также антидопинговые мероприятия.

Система контроля и зачетные требования включают в себя требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки, нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки, методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации и требования к результатам освоения программы.

Подробно описана материально-техническая база и инфраструктура, необходимая для реализации дополнительной предпрофессиональной программы по хоккею с шайбой

Перечень информационного обеспечения включает в себя литературные источники и перечень интернет ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе, которые соответствуют направленности предпрофессиональной программы по виду спорта «Лыжные гонки».

**Заключение:** Представленная дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Фитнес-аэробика» соответствует федеральным государственным требованиям и может быть рекомендована для организации учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ

Зав. кафедрой Тим ЗВС ФГБОУ ВО «ЧГИФК»,

к.п.н., доцент

Горбунов С.С.

Подпись(и) С.С. Горбунов

завсряю

Специалист по кадрам ФГБОУ ВО «ЧГИФК» И.И. Тюрин

