

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «БИЧУРСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БИЧУРСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принято на заседании  
методического совета  
протокол № 1  
«26» 08 2020 г.

Утверждено  
Директор МАОУ ДО  
«Бичурская ДЮСШ»  
В.И. Никонов  
приказ № 198  
М.О. «26» 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»  
КОД ВИДА СПОРТА 0820001411Я  
для детей 7-16 лет  
(срок реализации программы 8 лет)**

Рецензенты:

---

---

---

Разработчики программы:  
Тренеры – преподаватели  
Бичурской ДЮСШ  
Гнеушева Людмила Алексеевна  
Соковикова Любовь Григорьевна

Бичура  
2020г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы .....	4
1.2. Характеристика вида спорта .....	5
1.3. Минимальный возраст и количество детей для зачисления на обучение .....	6
1.4. Срок обучения .....	6
1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися .....	7
2. Учебный план .....	22
2.1. Календарный учебный график .....	25
2.2. План учебного процесса .....	29
2.3. Расписание учебных занятий .....	31
3. Методическая часть .....	31
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям .....	33
3.2. Рабочие программы по предметным областям .....	54
3.3. Объемы учебных нагрузок .....	75
3.4. Методические материалы .....	82
3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей .....	88
3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы .....	91
4. План воспитательной и профориентационной работы .....	92
Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования .....	97
5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки .....	100
6. Врачебный контроль .....	106
7. Учебно-тренировочные мероприятия .....	106
8. Антидопинговые мероприятия .....	107
9. Кадровое обеспечение .....	107
10. Перечень информационного обеспечения .....	107
10.1. Перечень Интернет-ресурсов .....	108

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта спортивная аэробика (далее Программа) Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Бичурская детско-юношеская спортивная школа». (Школа) разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Устава Школы.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Бичурская детско-юношеская спортивная школа». (далее – МАОУ ДО «Бичурская ДЮСШ») - учреждение физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, предназначение которого – развитие мотивации личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных программ и услуг в интересах личности, общества, государства.

Целью дополнительной предпрофессиональной программы по спортивной аэробике для МАОУ ДО «Бичурская ДЮСШ» (далее-программа) является создание условий для формирования и развития спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании в процессе углубленных занятий спортивной аэробикой.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по спортивной аэробике имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Образовательная

деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Форма обучения очная. Формы проведения занятий: аудиторные (теоретические) и внеаудиторные. Формы промежуточной аттестации: контрольно-переводные нормативы (нормативы общей физической и специальной физической подготовки), зачет по теории и методике физической культуры и спорта.

Основными задачами реализации Программы базового уровня сложности являются:

- 1) укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- 3) получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- 4) удовлетворение потребностей в двигательной активности.

Основными задачами реализации Программы углубленного уровня сложности являются:

- 1) подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- 2) отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- 3) подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного и тренировочного процессов (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям базового и углубленного уровней сложности, с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных способностей обучающихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки. Программа направлена на:

- отбор одаренных обучающихся;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта спортивная аэробика;
- подготовку к освоению этапов подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа соответствует федеральным государственным требованиям и учитывает: 1) требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (возраст);

2) психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся при занятиях спортивной аэробикой.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса на базовом и углубленном уровнях сложности.

Программой предусматривается участие обучающихся (в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта спортивная аэробика и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта РФ, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность учреждение;

- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

- организация и проведение совместных мероприятий (конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

## 1.2. Характеристика вида спорта

Спортивная аэробика - вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетание сложнокоординационных ациклических движений, различных по сложности элементов разных структурных групп, а также взаимодействие между партнерами. Спортивная аэробика является новым, бурно развивающимся направлением в спорт и представляет собой некий синтез элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев. Однако, несмотря на свою молодость, спортивная аэробика очень популярна и широко пропагандируется в разных странах мира. С 1995 развитием спортивной аэробики занимаются крупные мировые федерации (FIG) и европейские (UEG) федерации, которые разрабатывают правила и положения соревнований, организуют и проводят чемпионаты мира, Европы и другие международные турниры.

Соревновательная программа в спортивной аэробике представляет собой вольное упражнение, выполняемое под музыку. Программа длится 1 минута 30 секунд, допускается расхождение в музыке на 5 секунд, как в большую, так и в меньшую стороны. За это время спортсмен обязан выполнить 10 элементов сложности, может включить в программу 2 акробатических элемента, которые не будут расцениваться судьями по сложности. Всего существует 5 видов соревновательных программ: индивидуальные выступления женщин, индивидуальные выступления мужчин, смешанные пары (один мужчина и одна женщина), трио, группа-5,

танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа (допускаются как смешанные составы, так и только состоящие из мужчин или женщин).

**Номер вида спорта спортивная аэробика 082 0001411 Я**

Вид программы	Код дисциплины
Индивидуальные выступления мужчины	0820011811Я
Индивидуальные выступления женщины	0820011811Я
Смешанные пары	0820021811Я
Трио	0820031811Я
Группа-5	0820041811Я
Танцевальная гимнастика	0820061811Я
Гимнастическая платформа	0820051811Я

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по спортивной аэробике направлена на всестороннее развитие обучающихся, необходимого и достаточного для освоения этапов спортивной подготовки по виду спорта, а также на отбор одаренных детей к занятиям спортивной аэробикой.

### **1.3. Минимальный возраст и количество детей для зачисления на обучение**

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение с 7 лет и не имеющие медицинского противопоказания.

### **1.4. Срок обучения**

Данная программа предназначена для подготовки спортсменов по спортивной аэробике сроком обучения на 8 лет. Базовый уровень сложности (БУС) – 6 лет и углубленный уровень сложности (УУС) – 2 года. Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

На базовый уровень сложности зачисляются дети, желающие заниматься спортивной аэробикой и имеющие медицинское заключение о допуске к занятиям физической культуры и спортом, к физкультурным, спортивным мероприятиям, выполнению нормативов ГТО, соревнованиям.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же уровне сложности.

С учетом специфики вида спорта спортивная аэробика определяются следующие особенности тренировочного процесса:

комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития; в зависимости от условий и организации занятий, подготовка по виду спорта спортивная аэробика осуществляется на основе

обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

#### Минимальное количество обучающихся в группах

<i>Наименова н. групп</i>	<i>Макс. наполняемость группы (чел.)</i>	<i>Миним. Наполняемость группы (чел.)</i>	<i>Уровень спорт. квалификации обуч-ся на конец учебного года</i>
<b>Этап базовый уровень сложности</b>			
БУС-1	30	20	К/нормат.
БУС-2	30	20	К/нормат.
БУС-3	20	20	К/нормат.,
БУС-4	20	20	К/нормат.,
БУС-5	20	15	К/нормат.,
БУС-6	20	15	К/нормат.,
<b>Этап углубленный уровень сложности</b>			
УУС-1	14	12	К/нормат.
УУС-2	14	12	К/нормат.

#### 1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися

Результатом освоения образовательной программы является:

1. Базовый уровень сложности – в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»: продолжительность этапа 6 лет.

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих, физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта спортивная аэробика»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта спортивная аэробика;
- овладение основами техники и тактики вида спорта спортивная аэробика;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта спортивная аэробика;
- знание требований техники безопасности при занятиях спортивная аэробика;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, знание основ судейства по спортивной аэробике.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами спортивной аэробики и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по спортивной аэробике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы. В предметной области «развитие творческого мышления»:
- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «хореография и (или) акробатика»:

- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта спортивная аэробика;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.



В предметной области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивной аэробики специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества для спортивной аэробики;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по спортивной аэробике;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## 2. Углубленный уровень сложности

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»: продолжительность этапа 2 года.

- знание истории развития спортивной аэробики;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по спортивной аэробике, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияющих на спортсмена занятий спортивной аэробикой;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по спортивной аэробике;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий по спортивной аэробике.

В предметной области «основы профессионального самоопределения»:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта»:

- обучение и совершенствование техники и тактики спортивная аэробика;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- значение требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике;
- формирование мотивации к занятиям спортивной аэробикой;
- знание официальных правил соревнований по спортивной аэробике, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами по спортивной аэробике и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по спортивной аэробике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка»:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по спортивной аэробике. В предметной области «развитие творческого мышления»:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «хореография и (или) акробатика»:

- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта спортивная аэробика;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В предметной области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивной аэробике специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по спортивной аэробике;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по керлингу;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.
- Предусматривается программой участие обучающихся (спортивный судья, зритель) в физкультурных и спортивных мероприятиях и иных видах практических занятий, организатором которых являются федеральный орган власти.

Обучающиеся после первого года обучения будут знать *по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»*:

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе учебных занятий с юными аэробицами;
- основы здорового питания;
- историю развития спортивной аэробики в мире, в стране, в регионе, в городе;
- места занятий, оборудование и инвентарь для тренировок;
- основные термины базовых элементов;
- правила безопасности во время занятий спортивной аэробикой, профилактику травматизма.

**будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:**

- общеразвивающие упражнения и комплексы;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- разновидности бега и перемещений;
- демонстрировать упражнения на сопротивление с партнёром;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации, гибкости, силы;

**будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами спортивной аэробики;
- выполнение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев;
- умение понимать музыку, разбираться в средствах выразительности, согласовывать свои движения с музыкой.
- Принимать участие в ГТО;
- Применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- Принимать участие в соревнованиях (школьные, муниципальные, российские, всероссийские, международные)
- Формирование мотивации к занятиям спортивной аэробикой;
- Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после второго года обучения будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- развитие спорта в России, олимпийское движение;
- структуру российских соревнований по спортивной аэробике: первенство СДЮСАШОР;
- о воздействии регулярными занятиями физическими упражнениями на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения;
- использование естественных природных сил (солнце, воздух и вода) для закаливания организма;
- значение питания, как фактора, формирующего здоровье;
- методы и формы самоконтроля за физическим развитием;
- тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма;
- основы и средства общей физической подготовки;
- основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным аэробицам различного возраста;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки аэробистов;
- классификация и терминология базовых элементов в спортивной аэробике;
- как провести разбор техники выполнения базовых элементов в спортивной аэробике;

будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:

- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений;
- совершенствование техники упражнений аэробики (базовых шагов и базовых элементов);
- перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;
- упражнения, развивающие физические качества: быстрота, координация, сила, выносливость, гибкость;
- задания и упражнения из других видов спорта: кувырки, перевороты, стойка, мостик; □□ играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке; будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:
  - Умение выполнять соревновательную программу;
  - Умение выполнять обязательные элементы сложности из структурных групп: динамическая сила, статическая, гибкость, прыжки. -Умение выполнять упражнение на степ платформе;
  - Принимать участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по спортивной аэробике;
  - Принимать участие в ГТО;
  - Применять способы самостраховки при неожиданном падении
  - Умение вести протокол соревнований;
  - Принимать участие в соревнованиях (школьные, муниципальные, российские, всероссийские, международные).
  - Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после третьего года обучения будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- муниципальные, российские и международные юношеские соревнования по спортивной аэробике;
- всероссийская федерация аэробики, лучшие российские команды, тренеры, спортсмены;
- понятие о калорийности и усвояемости пищи, питание в соревновательный период; □□ меры предупреждения переутомления;
- значение активного отдыха для спортсмена;
- характерные травмы в спортивной аэробике, профилактика и меры их предупреждения;
- о пагубном вреде курения и употребления алкоголя;
- антидопинговая политика в спорте;
- основные недостатки в технике выполнения базовых элементов в спортивной аэробике и пути их устранения;
- понятие о тактике в спортивной аэробике;
- основные методы развития волевых качеств; будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:

- общеразвивающие упражнения и комплексы;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- разновидности бега и перемещений;
- подвижные и спортивные игры;
- комплексы упражнений развивающие физические качества аэробистов;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке; **будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:** -просмотр соревновательных программ, разбор, анализ;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по технической подготовке.
- совершенствование музыкально-двигательной подвижности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
- Умение выполнять соревновательную программу;
- Умение выполнять обязательные элементы сложности из структурных групп: динамическая сила, статическая, гибкость, прыжки.
- Умение выполнять упражнение на степ платформе;
- Умение владеть танцевальной подготовкой;
- Индивидуальные задания, задания в парах и группах;
- Принимать участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по спортивной аэробике;
- Принимать участие в ГТО;
- Применять способы самостраховки при неожиданном падении
- Принимать участие в соревнованиях (школьные, муниципальные, российские, всероссийские, международные).
- Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- Формирование мотивации к занятиям спортивной аэробике;
- Знание официальных правил соревнований по спортивной аэробике, правил судейства; - Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после четвертого года обучения будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма;
- физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков;
- единую всероссийскую спортивную классификацию;
- классификационные нормы и требования в спортивной аэробике;

- основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки аэробистов в процессе спортивной тренировки;
- спортивная аэробика и пути ее дальнейшего развития; **будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:**
- анализ техники выполнения двигательных действий, ошибки и методы их устранения;
- комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений;
- упражнения и комплексы общей физической подготовки;
- составление индивидуального плана тренировок;
- подвижные и спортивные игры;
- комплексы упражнений направленные на координационную, силовую подготовленность, силу, быстроту, гибкость и выносливость.
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, формирующие технические навыки аэробиста;

контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке; **будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:**

-Умение выполнять обязательные элементы сложности из структурных групп: динамическая сила, статическая, гибкость, прыжки.

-Умение выполнять базовые шаги аэробики: джек, ланч, скип, ни ап, махи;

-Умение выполнять базовую комбинацию под музыку;

-Умение выполнять соревновательную комбинацию в группе;

-Индивидуальные задания, задания в парах;

-Принимать участие в ГТО;

-Принимать участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по спортивной аэробике; - Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

-Значение требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике;

-Формирование мотивации к занятиям спортивной аэробике;

-Знание официальных правил соревнований по спортивной аэробике, правил судейства; -

Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

-Применять способы самостраховки при неожиданном падении;

-Принимать участие в соревнованиях (Школьные, муниципальные, российские, международные).

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после пятого года обучения будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- понятие о тренировке и «спортивной форме»;
- о пагубном вреде курения и употреблении алкоголя;
- антидопинговая политика в спорте;
- характеристику средств общей физической подготовки, применяемых в учебных занятиях в спортивной аэробике;

- взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;
- о значении утренней зарядки, особенности разминки перед тренировкой, содержании индивидуальных занятий;
- о спортивном травматизме, о причинах травм и их профилактике применительно к занятиям спортивной аэробикой. Оказание первой доврачебной помощи.
- требования к организации и проведению соревнований;
- особенности организации и проведения соревнований по спортивной аэробике; **будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:**
- общеразвивающие упражнения и комплексы с предметом и без, в парах;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- упражнения и комплексы общей физической подготовки;
- подвижные и спортивные игры;
- комплексы упражнений развивающие физические способности аэробистов; **будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:**
- умение выполнять соревновательную программу;
- умение выполнять обязательные элементы сложности из структурных групп: динамическая сила, статическая, гибкость, прыжки.
- умение выполнять упражнение на степ платформе;
- умение владеть танцевальной подготовкой;
- индивидуальные задания, задания в парах;
- принимать участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по спортивной аэробике;
- применять способы самостраховки при неожиданном падении
- умение вести протокол соревнований;
- принимать участие в соревнованиях (Школьные, муниципальные, российские, международные).
- принимать участие в ГТО;
- значение требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике;
- формирование мотивации к занятиям спортивной аэробике;
- знание официальных правил соревнований по спортивной аэробике, правил судейства; □□ опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня обучающиеся после шестого года обучения будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом;
- понятия «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен»;
- ведении дневника спортсмена, значение и содержание;
- тактическая направленность в спортивной аэробике;



- место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке в спортивной аэробике;
- действия судьи, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности, понятие «Честная игра»;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания;  
*будут уметь выполнять по предметной области «общая физическая подготовка»:*
- разбор соревновательной программы;
- анализ выполнения соревновательной программы каждого спортсмена в групповом упражнении;
- комплексы общеразвивающих и общеподготовительных упражнений;
- тактика в спортивной аэробике;
- упражнения на силу, выносливость, гибкость, быстроту и координацию;
- подвижные игры и спортивные игры;
- судейство соревнований по правилам;
- контрольно-тестовые упражнения; *будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:*
- умение выполнять соревновательную программу;
- умение выполнять обязательные элементы сложности из структурных групп: динамическая сила, статическая, гибкость, прыжки.
- умение взаимодействовать с партнером, выполнять сложные переходы и взаимодействия;
- умение выполнять упражнение на степ платформе;
- умение владеть танцевальной подготовкой;
- индивидуальные задания, задания в парах и группах;
- принимать участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по спортивной аэробике;
- принимать участие в ГТО;
- применять способы самостраховки при неожиданном падении
- умение вести протокол соревнований;
- принимать участие в соревнованиях (Школьные, муниципальные, российские, международные).
- значение требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике;
- формирование мотивации к занятиям спортивной аэробике;
- знание официальных правил соревнований по спортивной аэробике, правил судейства

**Углубленный уровень сложности** - в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»: Продолжительность этапа 2 года.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы углубленного уровня** обучающиеся после первого года обучения *будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:*

-знание истории развития спортивной аэробики;

- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по спортивной аэробике, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий спортивной аэробикой;
- знание основ спортивного питания; -закаливания.

**В предметной области будут уметь выполнять «общая и специальная физическая подготовка»:**

- разбор соревновательной программы
- анализ выполнения соревновательной программы каждого спортсмена в групповом упражнении;
- комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- комплексы общеразвивающих и общеподготовительных упражнений;
- тактика в спортивной аэробике;
- упражнения на силу, выносливость, гибкость, быстроту и координацию;
- подвижные игры и спортивные игры;
- судейство соревнований по правилам;
- контрольно-тестовые упражнения;
- совершенствование специальной физической, технико-тактической и хореографической подготовки;
- содействие максимальному раскрытию индивидуальных возможностей, достижению высокого уровня исполнительского мастерства;
- расширение психологических знаний и умений, содействие достижению высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям;
- достижение высоких спортивных результатов в российских и международных соревнованиях;
- участие спортсменов в составе сборных команд школы, города, области, региона, России.
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешного выступления спортсмена.

**В предметной области «основы профессионального самоопределения»:**

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение опыта в творческой деятельности.

**Будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:**

- Умение выполнять соревновательную программу;
- Умение выполнять обязательные элементы сложности из структурных групп: динамическая сила, статическая, гибкость, прыжки.
- Умение взаимодействовать с партнером, выполнять сложные переходы и взаимодействия;
- Умение выполнять упражнение на степ платформе;
- Умение владеть танцевальной подготовкой;
- Индивидуальные задания, задания в парах и группах;
- Принимать участие в УТС по спортивной аэробике;
- Принимать участие в ГТО;
- Применять способы самостраховки при неожиданном падении
- Умение вести протокол соревнований;
- Принимать участие в соревнованиях (школьные, муниципальные, российские, всероссийские, международные).
- Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- Значение требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике;
- Формирование мотивации к занятиям спортивной аэробике;
- Знание официальных правил соревнований по спортивной аэробике, правил судейства; -
- Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение развивать физические качества по спортивной аэробике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**В предметной области «судейская подготовка»:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по спортивной аэробике.

**В предметной области «развитие творческого мышления»:**

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

#### В предметной области «акробатика»:

- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в спортивной аэробике;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков пластичности, импровизации.

#### В предметной области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивной аэробики навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по спортивной аэробике;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

#### В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования в спортивной аэробике;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.
- Предусматривается программой участие обучающихся (спортивный судья, зритель) в физкультурных и спортивных мероприятиях и иных видах практических занятий, организатором которых являются федеральный орган власти.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы углубленного уровня обучающиеся после второго года обучения будут знать по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- знание истории развития спортивной аэробики;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по спортивной аэробике, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий спортивной аэробикой;
- знание основ спортивного питания.

**В предметной области будут уметь выполнять «общая и специальная физическая подготовка»**

- разбор соревновательной программы

- анализ выполнения соревновательной программы каждого спортсмена в групповом упражнении;
- комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- комплексы общеразвивающих и общеподготовительных упражнений;
- тактика в спортивной аэробике;
- упражнения на силу, выносливость, гибкость, быстроту и координацию;
- подвижные игры и спортивные игры;
- судейство соревнований по правилам;
- контрольно-тестовые упражнения;
- совершенствование специальной физической, технико-тактической и хореографической подготовки;
- содействие максимальному раскрытию индивидуальных возможностей, достижению высокого уровня исполнительского мастерства;
- расширение психологических знаний и умений, содействие достижению высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям;
- достижение высоких спортивных результатов в российских и международных соревнованиях;
- участие спортсменов в составе сборных команд школы, города, области, региона, России.
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешного выступления спортсмена.

В предметной области «основы профессионального самоопределения»:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение опыта в творческой деятельности.

Будут демонстрировать в предметной области «вид спорта»:

- Умение выполнять соревновательную программу;
- Умение выполнять обязательные элементы сложности из структурных групп: динамическая сила, статическая, гибкость, прыжки.
- Умение взаимодействовать с партнером, выполнять сложные переходы и взаимодействия;
- Умение выполнять упражнение на степ платформе;
- Умение владеть танцевальной подготовкой;
- Индивидуальные задания, задания в парах и группах;
- Принимать участие в УТС по спортивной аэробике;
- Принимать участие в ГТО;

- Применять способы самостраховки при неожиданном падении
- Умение вести протокол соревнований;
- Принимать участие в соревнованиях (школьные, муниципальные, российские, всероссийские, международные).
- Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- Значение требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике;-
- Формирование мотивации к занятиям спортивной аэробике;
- Знание официальных правил соревнований по спортивной аэробике, правил судейства; -
- Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

#### В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение развивать физические качества по спортивной аэробике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

#### В предметной области «судейская подготовка»:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по спортивной аэробике.

#### В предметной области «акробатика»:

- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в спортивной аэробике;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков пластичности, импровизации.

#### В предметной области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивной аэробики навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по спортивной аэробике;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

#### В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования в спортивной аэробике;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.
- Предусматривается программой участие обучающихся (спортивный судья, зритель) в физкультурных и спортивных мероприятиях и иных видах практических занятий, организатором которых являются федеральный орган власти.

## 2. Учебный план

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта (спортивная аэробика) включает в себя учебный план сроком освоения 8 лет. Основными формами занятий в спортивных школах являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- лекции и беседы;
- инструкторско-методические занятия; - участие в соревнованиях различного ранга.

Учебный план дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная аэробика:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная аэробика;

- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта спортивная аэробика, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

При планировании тренировочного процесса в ДЮСШ разрабатываются следующие документы: учебный план; годовые графики распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки; месячные поурочные рабочие планы; расписание занятий; журналы учета занятий; дневники самоконтроля.

При комплектовании учебных групп необходимо руководствоваться возрастом учащихся, а при планировании объема выполняемой нагрузки в году - количеством часов в неделю, выделяемых на каждую возрастную группу.

На основании учебного плана составляются графики учебного процесса. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятия в графике, распределяется по месяцам. Кроме того, необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки аэробигов по годам обучения.

На основании дополнительной предпрофессиональной программы и учебного плана тренер имеет право разрабатывать рабочие поурочные планы (для каждой группы). В поурочном плане записываются: порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки. Немаловажное значение имеет количество соревнований, в которых участвует спортсмен в течение учебного года и их уровень.

В штате организации может предусматриваться наличие тренеров по общефизической подготовке.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах в МАОУ ДО «Бичурская ДЮСШ» проводится на основании годового плана – графика распределения учебных часов, который предусматривает круглогодичную организацию тренировочного процесса. Программный материал для учебных групп в школе рассчитан на 42 недели в год: учебных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 3 недели на учебно-тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период их активного отдыха. Основной задачей годового учебного плана является достижение целей поставленных для работы на этапах подготовки.

Учебный план предусматривает изучение предметных областей на базовом уровне и углубленном уровне программы.

#### **Обязательные предметные области базового уровня:**

- теоретические основы физической культуры и спорта; - общая физическая подготовка; - вид спорта.

#### **Вариативные предметные области базового уровня:**

- различные виды спорта и подвижные игры;  
- развитие творческого мышления;  
- хореография и (или) акробатика;  
- национальный региональный компонент;  
- специальные навыки;  
- спортивное и специальное оборудование.

#### **Обязательные предметные области углубленного уровня:**



- теоретические основы физической культуры и спорта; - основы профессионального самоопределения: - общая и специальная физическая подготовка; - вид спорта.

**Вариативные предметные области углубленного уровня:**

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- судейская подготовка;
- хореография и (или) акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование;
- самостоятельная работа.

Учебный план по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта "спортивная аэробика"







занятия	занятия	работа	аттестация	аттестация	
<b>Т</b>	<b>П</b>	<b>С</b>	<b>Э</b>	<b>Ш</b>	<b>=</b>

## II. План учебного процесса

Год обучения	Общий объем нагрузк и	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й
Всего часов	<b>3024</b>	252ч	252ч	336ч	336 ч	420 ч	420 ч	504ч	504ч
<b>1. Обязательные предметные области</b>	<b>2072</b>	<b>172 ч</b>	<b>172 ч</b>	<b>234 ч</b>	<b>234ч</b>	<b>294 ч</b>	<b>294 ч</b>	<b>336 ч</b>	<b>336 ч</b>
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	292	28 ч	28 ч	34 ч	34 ч	42 ч	42 ч	42 ч	42 ч
1.2. Общая физическая подготовка	684	74 ч	74 ч	100 ч	100ч	126 ч	126 ч	42 ч	42 ч
1.3. Общая и специальная физическая подготовка		-	-	-	-	-	-		
1.4. Избранный вид спорта	844	70 ч	70 ч	100 ч	100 ч	126 ч	126 ч	126	126
1.5. Основы профессионального самоопределения	252							126	126
<b>2. Вариативная часть</b>	<b>952</b>	<b>80 ч</b>	<b>80 ч</b>	<b>102 ч</b>	<b>102 ч</b>	<b>126 ч</b>	<b>126 ч</b>	<b>168ч</b>	<b>168ч</b>
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	300	32 ч	32 ч	34 ч	34 ч	42 ч	24 ч	42 ч	42 ч
2.2. Судейская подготовка	84							42 ч	42 ч
2.3. Развитие творческого мышления	142	12 ч	12 ч	17 ч	17 ч	21 ч	21 ч	21 ч	21 ч
2.4. Хореография и акробатика	184	12 ч	12 ч	17 ч	17ч	21ч	21 ч	42 ч	42 ч

2.5. Специальные навыки	122	12 ч	12ч	17 ч	17 ч	21 ч	21 ч	11 ч	11 ч
2.6. Спортивное и специальное оборудование	120	12 ч	12 ч	17 ч	17 ч	21ч	21 ч	10 ч	10 ч
<b>3. Теоретические занятия</b>	<b>316</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
<b>4. Практические занятия</b>	<b>2542</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>290</b>	<b>290</b>	<b>368</b>	<b>370</b>	<b>402</b>	<b>402</b>
4.1. Тренировочные мероприятия	74	7	7	8	8	10	10	12	12
4.2. Физкультурные и спортивные мероприятия	2390	196	196	274	274	348	350	378	378
4.3. Иные виды практической деятельности	74	7	7	8	8	10	10	12	12
<b>5. Самостоятельная работа</b>	<b>140</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>6. Аттестация</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
6.1. Промежуточная аттестация	14	2	2	2	2	3		3	
6.2. Итоговая аттестация	6						3		3







УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО «Бичурская ДЮСШ»

\_\_\_\_\_ В.И.Никонов

Приказ

от \_\_\_\_\_ 2020г.

## 2.2 РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ на 2020\2021 учебный год

группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения	Место проведения	Педагогический работник

### 3. Методическая часть

*Метод* – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с

отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов керлинга, его тактики или технико-тактических действий.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.). *Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

*Круговая тренировка* — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

*Словесные методы.*

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

*Методы обеспечения наглядности.*

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

*Методы опосредованной наглядности* являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией аэробистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

### **3.1. Методика и содержание работы по предметным областям**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе современной методики тренировки с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий, рациональной организации режима дня, учебы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- 1) групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- 2) просмотр учебных видеофильмов и соревнований;
- 3) участие в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- 4) учебно-тренировочные сборы;
- 5) посещение и участие в соревнованиях различного уровня;
- 6) инструкторская и судейская практика.
- 7) медицинский контроль;
- 8) медико-восстановительные мероприятия;
- 9) тестирование и контроль.

На тренировочных занятиях применяются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий занимающихся);

- наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеоматериалы); -практические упражнения:

а) направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнений по частям и в целом);

б) направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

### Структура занятия

Принято выделять 4 составные части занятия: вводную, подготовительную, основную и заключительную (иногда первые 2 части рассматривают как разделы одной подготовительной части, но по существу ничего не меняется).

Задача вводной части - организованное введение в занятие, формирование необходимой психологической установки на предстоящую деятельность. Примерное содержание (при групповых занятиях): построение группы, рапорт преподавателю о готовности к занятию, уяснение задач занятия, упражнения, обеспечивающие согласование действий, организацию внимания (передвижение по подсчету, игры на внимание и др.). Продолжительность вводной части обычно невелика - 3 - 5 мин.

Подготовительная часть имеет, как правило, 2 подраздела - общую и специальную разминку. Типичное содержание общей разминки: выполнение разнообразных, обычно хорошо известных, упражнений, позволяющих осуществить постепенно возрастающее и разностороннее воздействие на двигательный аппарат и внутренние органы. Часто применяются ходьба, бег, гимнастические упражнения без снарядов и со снарядами для различных групп мышц. Средства общей разминки могут быть самыми разнообразными. Специальная разминка должна обеспечить специфическую подготовку занимающихся к тем упражнениям, которые будут присутствовать в основной части занятия. Суммарная продолжительность подготовительной части 10 - 20 мин. Вводную и подготовительные части следует рассматривать как вспомогательные, обслуживающие основную часть.

Основная часть занятия призвана служить для решения всех основных задач обучения и воспитания. Основная часть может иметь простую и сложную структуру. В первом случае осваивается или совершенствуется всего одно упражнение. При сложной структуре основной части в ней представлены несколько разнохарактерных упражнений (напр., упражнения на силу, выносливость и т. д.).

Важное значение при этом имеет вопрос о рациональной последовательности разнохарактерных упражнений. Практика и научные данные позволяют рекомендовать во многих случаях следующий порядок упражнений:

- а) если намечено изучение нового материала, то соответствующие упражнения проводятся в начале основной части занятия;
- б) при наличии упражнений, направленных на развитие быстроты и выносливости, вначале проводятся упражнения на быстроту;
- в) упражнения, направленные на развитие силы, при большом объеме нагрузок проводятся, как правило, после упражнений на быстроту;
- г) специальные упражнения для развития координации движений в большинстве случаев помещаются ближе к началу основной части, а упражнения "на гибкость" чередуются с др. упражнениями (особенно с силовыми).

Основная часть занятий характеризуется наибольшей (по сравнению с др. частями) физиологической нагрузкой. Она должна достигать уровня, необходимого для решения задач развития физических качеств, и рационально чередоваться с активным и пассивным отдыхом. Длительность основной части в зависимости от формы и

содержания занятия - до 2 часов. Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности (в частности, у занимающихся закрепляются или формируются положительные эмоции как итог хорошо проведенного занятия), подводит итог занятий и определяет задания на следующее занятие. Ее примерное содержание: выполнение несложных, хорошо знакомых упражнений с постепенно снижающейся интенсивностью, игры с небольшой подвижностью, строевые и порядковые упражнения, указание преподавателя на положительные или отрицательные стороны занятия, объяснение или напоминание домашнего задания (в урочных формах), гигиенические процедуры. Продолжительность заключительной части 3 - 5 мин.

На углубленный уровень сложности зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, прошедшие необходимую подготовку, при выполнении ими требований общефизической и специальной подготовки.

Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Вновь прибывшие учащиеся могут быть зачислены на любой этап подготовки при условии соответствия возраста, наличия документов, подтверждающих их спортивный стаж и спортивную квалификацию, соответствующую этапу подготовки, медицинское заключение о состоянии здоровья.

Перевод занимающихся в группу следующего года обучения производится согласно решению педагогического совета на основании стажа занятий спортом, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

При невыполнении нормативов обучающихся (занимающихся) могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, разница в возрасте не должна превышать двух лет.

Обучающиеся (занимающиеся), не выполнившие контрольно-переводные нормативы могут быть отчислены в соответствии с уставом учреждения или остаться повторно на этапе. Контингент обучающихся (занимающихся) на новый учебный год утверждается приказом директора учреждения до 15 октября.

Продолжительность занятий определяется в академических часах (1 час = 45 мин)

Занятия должны начинаться не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся, обучения их в образовательных учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

**Результатом освоения программы по спортивной аэробике является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:**

**В обязательной предметной области «теоретических основы физической культуры и спорта» для базового уровня»:**

- Развитие спортивной аэробики в России и за рубежом.
- История зарождения спортивной аэробики, как вида

физических упражнений и

спорта. Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований по спортивной аэробике. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортивных команд.

- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной аэробике; федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной аэробике, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области ФКиС и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
- Основы спортивной тренировки.
- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиенические знания, умения и навыки.
- Режим дня, закаливания организма, здоровый образ жизни.
- Основы спортивного питания.
- Формирование осознанного отношения к

физкультурно-спортивной деятельности,

мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся. Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

В обязательной предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня»:

- Освоение комплексов физических упражнений.
- Развитие основных физических качеств (гибкости,

быстроты, силы, координации,

выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивной аэробикой.

- Укрепление здоровья, повышения уровня физической работоспособности и

функциональных возможностей организма, содействует гармоничному физическому развитию.

- Всестороннее развитие организма спортсмена.
- Воспитание физических качеств: силы, выносливости,

быстроты, ловкости,



гибкости, координации.

- Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.

- Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

В обязательной предметной области «вид спорта» для базового уровня»:

- **Овладение основами техники в спортивной аэробике.**

- **Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.**

- **Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.**

- **Выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения**

**спортивных разрядов и званий по спортивной аэробике.**

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий, в условиях соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении.

Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

### Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня»

Различные виды спорта и подвижные игры выступают как вспомогательное, дополнительное упражнение в системе средств, используемых в тренировочном процессе. Не следует переоценивать их значение, как, впрочем, и игнорировать использование для решения педагогических задач на разных этапах спортивной подготовки. В программе подвижные игры распределяются не только в соответствии с возрастом, но и по видам спорта (игры с бегом, прыжками, метаниями на лыжах и пр.) Игровой метод является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициативность, без которых спортивная деятельность невозможна. Несмотря на то, что игры часто включают в себя действия, избирательно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их следует рассматривать как упражнения общего физического действия. Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого-то одного качества. В играх с элементами силовой борьбы, как правило, развивается выносливость и ловкость. Уровень развития физических качеств определяется не только функциональными возможностями органов человека, но и волевыми качествами. Для их развития игра как вид деятельности предоставляет большие возможности. Для специальной физической подготовки в каждом виде спорта можно подбирать или составлять, направленные на развитие того или иного качества. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на тренировках при формировании навыка. Важно также иметь в виду, что технически верное выполнение движений на большой скорости – очень сложная задача. Она решается лишь специально продуманной системой спортивной подготовки, в том числе и с применением игры. В играх, где навык совершенствуется в условиях, приближенных к соревнованиям, важно оценивать не только быстроту завершения игрового задания, сюжета, сколько выполнения основного технического приёма. Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники. Систематическое проведение различных игр позволяет создать у спортсменов (особенно начинающих) определённый запас движений. На этой базе легче формируется навык. Следует подчеркнуть, что навык, формируемый в спорте, реализуется, как правило, без игры, без участия эмоций. Более того, эмоции способны только нарушить действия и затруднить достижение цели. Игра приходит на помощь

тренеру лишь тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредотачивается не только на двигательном акте, сколько на результате действия, условии и ситуации, в которых оно выполняется (сначала разучивается кувырок, приём игры, передача эстафеты, прыжок с места и т. п., затем эти элементы включаются в игру). Здесь игра выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях. Навык становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким вариативным. Спортсмен приобретает способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия. Подвижная игра выступает как комплексное упражнение, заставляющее к тому же активно работать мысль. Поэтому использование в тренировках игр для решения различных педагогических задач способствует созданию общих предпосылок для овладения тактикой. К тому же игровая деятельность всегда включает в себя простейшие или более сложные способы ведения борьбы. В игре участники должны сами уметь рассчитывать свои силы, определять рациональные приёмы действий. Умение чувствовать микроотрезки времени, скорость и ритм движений, умело распределять силы на дистанции также входит в арсенал тактического мастерства, которое может совершенствоваться в играх и в игровых заданиях. Тактическое мышление воспитывается не столько при теоретическом разборе возможных соревновательных ситуаций, сколько в практических упражнениях игрового характера (кто скорее подметит действия противника, сориентируется в ответ на сигнал, кто лучше чувствует ритм, время на дистанции и т. п.). Игр и упражнений такого плана в единоборствах и спортивных играх (благодаря разнообразию тактических возможностей) больше, чем, скажем, в сложно-тактических или циклических видах спорта. В связи с тем, что технические навыки целесообразно развивать применительно к будущим тактическим ситуациям (и это спортсмен должен осознавать уже при изучении техники), подвижная игра выступает как средство, позволяющее моделировать различные ситуации (от простых до сравнительно сложных). Подбирая специальные игры, тренер может обучать начинающего спортсмена элементарным стандартным тактическим приёмам, в которых тот будет осмысленно использовать свои физические способности и применять спортивную технику. При этом очень важно формировать тактику, направленную на наступательное ведение борьбы. В настоящее время наблюдается тенденция ограничивать воспитание автоматизированных тактических навыков и расширять их вариативность. Эту задачу можно успешно осуществлять с помощью разнообразных командных игр. При их подборе и составлении важно знать способности спортсменов, учитывать их предшествующий опыт, чтобы предлагать в игре оптимальные условия. При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных высоким темпом или однообразным характером выполняемых упражнений, включение подвижных игр в тренировки вновь повышает внимание и нормализует работоспособность занимающихся. Процесс освоения технических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения

спортсмена, его увлечённости. При возникновении у игроков отрицательных эмоций коэффициент полезного действия тренировки значительно падает. Включение в неё несложных игр, не похожих по своей сути, двигательной структуре, ритму и характеру мышечной деятельности на выполняемые упражнения, содействует созданию у занимающихся положительных эмоций. Переключение с одного вида деятельности на другой, элемент состязания, свободного выбора действий в игре позволяет открыть «второе дыхание» для продолжения интенсивной тренировки после активного отдыха. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла. В играх для активизации внимания и повышения эмоционального состояния обычно нет больших физических напряжений и острого конфликта.

Важно точно определить, когда настало время включить в занятие игру. Иногда игра входит в разминку или включается в заключительную часть тренировки для сохранения хорошего настроения. Однако возможно и незапланированное проведение игры на занятии.

**Вариативная предметная область «развитие творческого мышления» для базового уровня» предусматривает:**

- Развитие изобретательности и логического мышления.
- Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.
- Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (спортивных соревнованиях).
- Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.
- Формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой.
- Разработка алгоритмов усвоения моторных актов, придающих композиции артистичность и эстетичность.

**Вариативная предметная область «хореография и (или) акробатика» для базового уровня» предусматривает:**

- Хореографическая подготовка двигательного обогащает занимающихся, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует

правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

- Акробатика: упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Несмотря на частое использование элементов акробатики во время соревновательных программ у аэробистов, акробатическая подготовка остается важным средством двигательной деятельности спортсменов. Акробатическая подготовка является не только как одно из основных средств совершенствования физических качеств, но и как средство повышения спортивного мастерства в соревновательной программе. Формирует опыт соблюдения требований техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

### **Вариативная предметная область «специальные навыки» для базового уровня»**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единый тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Современная физическая подготовка- следует рассматривать как многоуровневую систему. Каждый уровень которой имеет свою структуру и свои специфические особенности. Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строиться уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности. Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц, а иногда и год невозможно подготовиться к трудовой деятельности. Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, психической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Построение занятий по физической подготовке основывается на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки. Принцип единства общей и специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп

мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в "своем" виде спорта. Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач.

## 2. Совершенствование спортивной техники

Предметом теории технической подготовки следует признать закономерности формирования двигательных умений и навыков. В соответствии с определенными выше объектом и предметом, а также с логикой развития теоретического исследования основными задачами теории технической подготовки являются следующие:

- разработка умозрительных и математических моделей опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы;
- разработка методов формирования произвольных программ двигательных действий;
- разработка методов перестройки программ произвольного управления моделями опорнодвигательного аппарата спортсмена;
- разработка методов контроля за уровнем технической подготовленности, а также за содержанием технической подготовки;
- планирование технической подготовки.

## 3. Психологическая подготовка

Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности.

## 4. Возрастные и половые особенности

Программная работа с гимнастами и гимнастками строится в соответствии с возрастными и половыми особенностями развития организма, психики, личности гимнастов и гимнасток, а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся

### **Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» для базового уровня»**

При проведении тренировочных занятий и участия в соревнованиях по спортивной аэробике предъявляются определенные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

## Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перекладина гимнастическая	штук	1
2.	Степ-платформа	Штук	34
3.	Утяжелители	штук (пар)	6
4.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	Штук	15
5.	Зеркало настенное	Штук	1
6.	Коврик гимнастический	Штук	20
7.	Мат гимнастический	Штук	5
8.	Палка гимнастическая	Штук	10
9.	Скакалка гимнастическая	Штук	20
10.	Скамейка гимнастическая	Штук	3
11.	Перекладина универсальная	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	Штук	1
13.	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	Штук	1
14.	Доска наклонная навесная	штук	2
15.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
16.	Бревно гимнастическое напольное	штук	2
17.	Перекладина гимнастическая пристенная	штук	2
18.	Консоль пристенная для канатов и шестов	штук	2
19.	Канат для лазания	штук	2
20.	Шест для лазания	штук	2
21.	Перекладина универсальная	штук	2
22.	Брусья навесные	штук	2
23.	Тренажер навесной для пресса	штук	2
24.	Тренажер навесной для спины	штук	2
25.	Комплект для групповых занятий	штук	1
26.	Мяч гимнастический глянцевый	штук	20

**В обязательной предметной области  
«теоретические основы физической  
культуры и спорта» для углубленного  
уровня предусматривается:**

- История зарождения спортивной аэробики, как вида физических упражнений и спорта. Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований по спортивной аэробике. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортивных команд.

- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
- Требования техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой.
- Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивной аэробикой.
- Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях.

- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви при занятиях спортивной аэробикой. Личная гигиена юного спортсмена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.

- Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

- Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

- Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

- Врачебный контроль и самоконтроль.
- Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях керлингом. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивной аэробикой.

- Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

- Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде.



- Основы методики тренировки.
  - Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки.
- Начальные сведения по отдельным видам подготовки спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психологическая и др.
- Особенности развития общей и специальной выносливости, координации, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.
  - Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных спортсменов по спортивной аэробике.
  - Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).
    - Понятие о современной технике.
    - Правила, организация и проведение соревнований по спортивной аэробике.
    - Виды и программа соревнований по спортивной аэробике. Календарь соревнований.
  - Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: различные системы розыгрыша.
  - Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.
    - Спортивный инвентарь и оборудование.
    - Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований.
  - Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.
  - Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.
    - Психологическая и интеллектуальная подготовка.
    - Спортивная честь и культура поведения спортсмена.
    - Психологическая подготовка юного спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания.
  - Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к выступлению.
  - Необходимость сознательного отношения спортсмена к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.
  - Понятие о чувстве «команды», дисциплине и т.п.

- Разъяснительная работа по профилактике применения допинга в спорте.
- Обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

В обязательной предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

Профессиональное самоопределение как процесс представляет собой длительную, многолетнюю, многоэтапную деятельность, в ходе которой человек ведет поиск смысла в профессиональной деятельности, соотносит личностные цели, предпочтения, способности и склонности, являющиеся динамичными и подверженными изменениям, с содержанием и требованиями профессионального труда; личностное новообразование юношеского возраста, связанное с формированием внутренней позицией взрослого человека. Осознанием себя как члена общества, с необходимостью решать проблемы своего будущего. Показателями профессионального самоопределения ученые считают: информированность о профессиях, сформированность общественно значимых мотивов выбора профессии, выраженность профессиональных интересов, наличие специальных способностей, практический опыт (участие в кружках, конкурсах), сформированность профессиональных намерений, реальный уровень профессиональных притязаний, состояние здоровья.

Являясь действующими спортсменами, членами сборной команды России, имеющими за плечами богатый опыт соревновательной деятельности, большое число наград, установленных личных рекордов, студенты-спортсмены полагают, что уровень их физического развития будет вечно высоким и они еще успеют всего добиться.

Однако как показывает практика, некоторые студенты-спортсмены в процессе получения образования, т. е. будучи на втором или третьем курсах в силу объективных причин (травма, снижение результатов и т. д.), вынуждены завершить спортивную карьеру.

Данная ситуация инициирует у личности два кризиса - кризис завершения спортивной карьеры, в ходе которого спортсмен испытывает ряд потерь - статуса, привычного круга общения, материального достатка, вызывающие нередко негативные последствия как для самой личности (депрессия, апатия, ощущение ненужности), так и для общества (алкоголизм, криминал), и кризис профессионального самоопределения.

Для решения проблемы преодоления кризиса завершения спортивной карьеры, спортсменам необходимо оказать содействие в определении профессии, жизненной позиции и направить на формирование следующих факторов:

- Выявление интересов, склонностей, потребностей, ценностей, целей.

- Выявление знаний, умений, навыков, способностей, одаренности; свойств реагирования; черт характера и поведения для профессионального самоопределения.

- Выявление лично-значимых проблем процессе социально-профессионального самоопределения студентов-спортсменов высокого класса, которые связаны с:

- трудностями в профессиональной самоидентификации (неосознанностью ценностей и смыслов профессиональной деятельности; недостаточностью знаний, умений, необходимых для становления и поддержания профессионального статуса, опыта профессиональной деятельности; слабой развитостью адаптивных способностей студента);

- отсутствием готовности к проектированию профессиональной карьеры (слабой информированностью о профессиях, в которых у них возможен карьерный рост, о статусах и ролях, предлагаемых будущей профессией; недостаточная вовлеченность студентов-спортсменов в будущую профессиональную деятельность).

- Умение ориентироваться на рынке труда и профессий; умение анализировать социально-экономическую сторону профессии, содержание и условия труда, организацию отдельных действий во времени и пространстве.

- Определенность в понимании с кем и где предстоит работать.

- Представление о перспективах в своей трудовой деятельности.

- Сформированность знаний о карьере и типах развития карьеры, стратегиях поиска работы, содержании карьерных ориентаций, профессиональных позициях и ролях, требованиях профессиональных позиций к личностным особенностям.

- Мотивация к достижению успеха в учебной и профессиональной деятельности.

- Стремление к самораскрытию и самореализации в профессиональной деятельности.

- Анализ собственных возможностей и особенностей и соотнесение их с требованиями тех или иных профессиональных позиций, способность к критической оценке личностных качеств, развитие способностей и умений саморегуляции.

- Оказание помощи студентам-спортсменам в социально-профессиональном самоопределении, которые найдут отражение в системе педагогического сопровождения социально-профессионального самоопределения студентов-спортсменов.

Бывшим спортсменам не хватает определенных способностей, личностных качеств, необходимых для успешной работы: отдельные бывшие спортсмены не полностью воспринимают цели, задачи, содержание, особенности, требования новой работы; у части бывших спортсменов ослаблено устойчивое внимание, отсутствует глубокий интерес к трудовой деятельности; высокоразвитые волевые качества, проявляющиеся в спорте, не всегда переносятся на учебно-познавательную, профессиональную, служебную деятельность.

Под готовностью студента к проектированию профессиональной карьеры понимается состояние личности, характеризующееся наличием знаний о: карьере и типах ее развития, стратегиях поиска работы, профессиональных позициях и ролях, требованиях профессиональных позиций к личностным особенностям; положительной мотивацией к учебной и профессиональной деятельности; наличием плана по построению профессиональной карьеры.

### **В обязательной предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня**

Физическая подготовка делится на общую и специальную. Общая подготовка способствует развитию всех физических качеств.

Физическая подготовка направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей — силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости. Высокий уровень физической подготовленности — одно из важных условий для повышения тренировочных и соревновательных нагрузок.

ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

**Сила** — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

**Координационные способности** — это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

**Быстрота** — это ряд двигательных и непосредственно связанных с ними качеств человека, позволяющих совершать двигательные действия в пределах краткого времени.

**Выносливость** – это способность человека продолжать более или менее эффективно совершать деятельность вопреки наступающему утомлению. Существует общая и специальная выносливость.

**Общая выносливость** – (согласно широко распространенным представлениям) – способность спортсмена к эффективному и продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности (аэробного характера), в которой в которой участвует значительная часть мышечного аппарата.

**Специальная выносливость** – это способность к эффективному выполнению работы и преодоления утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

**Гибкость** — это способность выполнять движения с большой амплитудой. По форме проявлений различают активную и пассивную гибкость.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств

Табл.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

Специальная физическая подготовка (СФП) - характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спортивной аэробике.

Конкретизируя принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена, суть его можно выложить в следующих положениях.

1. Неразрывность общей и специальной подготовки, как одинаково необходимых сторон спортивной тренировки: ни одну из них нельзя исключить из её содержания без ущерба для конечных спортивных достижений и общей эффективности спорта как средства всестороннего развития.
2. Взаимообусловленность содержания общей и специальной подготовки: содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.
3. Необходимость соблюдать оптимальную меру соотношения общей и специальной подготовки, меняющуюся в процессе тренировки. Далеко не всякое их соотношение будет идти на пользу делу. Оно зависит от особенностей вида спорта, этапа тренировки и других обстоятельств, влияющих на подготовленность спортсмена. Несмотря на органическую взаимосвязь этих сторон подготовки, их нельзя отождествлять или подменять одну другой.

#### **В обязательной предметной области «вид спорта» для углубленного уровня**

Спортивная аэробика – сложнocoордиационный вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастик и акробатики. Внешне он очень напоминает вольные упражнения в спортивной гимнастике. На площадке размером 7×7, 10×10 метров спортсмены под динамичную музыку (порядка 160- 180 ударов в минуту) выполняют упражнение которое предусматривает: базовые шаги аэробики, элементы групп сложности: гибкость, статическая сила, динамическая сила и прыжки. А так же включая партерные переходы, пирамиды и взаимодействия.

Время, отведенное на выступление, – 1 минута15 секунд (± 5 секунд).

Соревнования проводятся в нескольких номинациях: индивидуальные выступления женщины (мужчины); смешанные пары, трио, группы, танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа.

Вариативная предметная область

**«различные виды спорта и подвижные игры» для углубленного уровня предусматривает:**

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр (футбол, баскетбол, регби, л'атлетика, плавание, эстафеты).

- Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.
- Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.
- Упражнения в свободном беге, с внезапной остановкой, возобновлением и изменением направления движения.
- Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности.
- Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений.
- Броски и ловля мяча из различных исходных положений.
- Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад. Игры и эстафеты с элементами акробатики.
- Езда на велосипеде по сложно-пересеченной местности.
- Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

Вариативная предметная область «судейская подготовка» для углубленного уровня

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований. Знание этики поведения спортивных судей. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, положение о спортивных судьях, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил, положения должно проходить последовательно от раздела к разделу. Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта спортивная аэробика.

Спортсмены должны принимать участие в судействе городских, областных соревнований в роли судьи, секретаря, знать виды и программу соревнований по спортивной аэробике, календарь соревнований, обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды, правила проведения соревнований,

различные системы розыгрыша, состав судейской коллегии и обязанности судей, подготовка мест соревнований и оборудования.

Судейская практика	Знать правила, правила судейства, технического регламента, правила поведения судей, любой другой технической информации, которая необходима для выполнения своих обязанностей во время соревнований.	Умение записывать содержание упражнения собственными символами; компьютер и другое информационное оборудование.	В конце соревнований умение подготовить полный отчет соревнований
--------------------	--	---	---

**Вариативная предметная область «развитие творческого мышления» для углубленного уровня подразумевает:**

- Развитие изобретательности и логического мышления.
- Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.
- Разработка творческих оригинальных алгоритмов движений, обеспечивающих упорядочение характера взаимодействия различных по форме, содержанию и структурной сложности элементов.
- Формирования оперативного мышления как один из факторов повышения уровня технической подготовленности, обеспечивающей расширение интересов, возможностей и способностей спортсменов за счет стимулирования познавательных процессов; обеспечивающего развитие способности к своевременной коррекции сложности программы.
- Необходимость постоянного поиска способов совершенствования техники двигательных действий, составляющих содержание спортивной аэробики.
- Формирование и проявление индивидуального стиля как показателя достигнутого уровня спортивного мастерства.
- Способность занимающихся к более гибкому управлению соревновательной деятельностью в соответствии с особенностями организации и проведения соревнований различного масштаба, ориентируясь на задачи, реализация которых определяет дальнейшую направленность тренировочного процесса.
- Умение подобрать музыкальное сопровождение, произведение, максимально соответствующего фенотипическим особенностям спортсмена, в результате чего достигается значительное эмоционально-эстетическое возбуждение, обеспечивающее оптимальную работоспособность.



- Умение рационального выбора элементов, составляющих сложность программного выступления; систему подготовительных и подводящих упражнений, направленных на усвоение технически сложных упражнений.

- Разработка алгоритмов усвоения моторных актов, придающих композиции артистичность и эстетичность.

- Понимание прямой зависимости качество выполнения технически сложных зрелищных элементов от показателей развития ведущих двигательных-координационных качеств определяется степенью сформированности мышления.

- В процессе наблюдений дать объективную оценку сложности и оригинальности наиболее ярких выступлений, выявить возможные направления совершенствования собственной композиции.

Вариативная предметная область «хореография и (или) акробатика» для углубленного уровня подразумевает:

**Хореографическая подготовка** включает в себя: знание профессиональной терминологии; умение определять средства музыкальной выразительности; умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в спортивной аэробике; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации; навыки сохранения собственной физической формы; навыки публичных выступлений.

В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка: голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки «четкие» и «живые». Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги прямые. Стопы соприкасаются с полом или же спортсмен стоит на полупальцах.

**Акробатическая подготовка** включает в себя: все акробатические упражнения, которые подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранения равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

**Компоненты акробатической подготовки:**

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

#### Вариативная предметная область «специальные навыки»

для углубленного уровня подразумевает:

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единый тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Современная физическая подготовка - следует рассматривать как многоуровневую систему. Каждый уровень которой имеет свою структуру и свои специфические особенности. Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строиться уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности. Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц, а иногда и год невозможно подготовиться к трудовой деятельности. Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, психической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Построение занятий по физической подготовке основывается на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки. Принцип единства общей и специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков,

специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в "своем" виде спорта. Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач.

## 2. Совершенствование спортивной техники

Предметом теории технической подготовки следует признать закономерности формирования двигательных умений и навыков. В соответствии с определенными выше объектом и предметом, а также с логикой развития теоретического исследования основными задачами теории технической подготовки являются следующие:

- разработка умозрительных и математических моделей опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы;
- разработка методов формирования произвольных программ двигательных действий;
- разработка методов перестройки программ произвольного управления моделями опорнодвигательного аппарата спортсмена;
- разработка методов контроля за уровнем технической подготовленности, а также за содержанием технической подготовки;
- планирование технической подготовки.

## 3. Психологическая подготовка

Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности.

## 4. Возрастные и половые особенности

Программная работа с аэробистами строится в соответствии с возрастными и половыми особенностями развития организма, психики, личности гимнастов и гимнасток, а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся.

Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» для углубленного уровня подразумевает:

При проведении тренировочных занятий и участия в соревнованиях по спортивной аэробике предъявляются определенные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

### Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перекладина гимнастическая	штук	1
2.	Степ-платформа	Штук	34

3.	Утяжелители	штуk (пар)	6
4.	Гантели массивные от 0,5 до 2кг	Штуk	15
5.	Зеркало настенное	Штуk	1
6.	Коврик гимнастический	Штуk	20
7.	Мат гимнастический	Штуk	5
8.	Палка гимнастическая	Штуk	10
9.	Скакалка гимнастическая	Штуk	20
10.	Скамейка гимнастическая	Штуk	3
11	Перекладина универсальная	штуk	2
12.	Стенка гимнастическая	Штуk	1
13.	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	Штуk	1
14	Доска наклонная навесная	штуk	2
15.	Мостик гимнастический пружинный	штуk	2
16	Бревно гимнастическое напольное	штуk	2
17	Перекладина гимнастическая пристенная	штуk	2
18	Консоль пристенная для канатов и шестов	штуk	2
19	Канат для лазания	штуk	2
20	Шест для лазания	штуk	2
21	Перекладина универсальная	штуk	2
22	Брусья навесные	штуk	2
23	Тренажер навесной для пресса	штуk	2
24	Тренажер навесной для спины	штуk	2
25	Комплект для групповых занятий	штуk	1
26	Мяч гимнастический глянцевый	штуk	20

### 3.2. Рабочая программа по предметным областям

Разработана на основе предпрофессиональной программы по спортивной аэробике муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Бичурская детско-юношеская спортивная школа» Рабочая программа рассчитана на 8 лет. Рабочая программа разработана для этапов базовый уровень сложности групп 1,2,3,4,5,6 годов обучения и углубленный уровень сложности 1,2 годов

обучения. Годичный цикл рассчитан на 42 недели учебных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ. Планирование годичного цикла тренировки зависит от задач конкретного этапа подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и сроков проведения основных соревнований года. Наполняемость групп и режим тренировочной работы составлены в соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утверждёнными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Структура рабочей программы составлена в соответствии с требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам». Структура рабочих программ содержит следующие предметные области:

- Теория и методика физической культуры и спорта
- Общая физическая подготовка
- Избранный вид спорта
- Специальная физическая подготовка.

Рабочая программа описывает многолетний целенаправленный процесс подготовки на БУС и УУС, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Система спортивной подготовки подставляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок аэробики должны овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Подготовка высоко квалифицированных аэробистов во многом представляется рациональным отбором со средними физическими данными в двигательном отношении детей. Перевод обучающихся на следующий этап обучения, как результат освоения рабочей программы, производится на основании контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

## Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Приобретение теоретических знаний позволяет спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Содержание	Этапы спортивной подготовки					
	БУС 1	БУС 2	БУС 3,4	БУС 5,6	УСС 1	УСС 2
Развитие спортивной аэробики в России и за рубежом	1	1	1	1	0,5	0,5
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1	1	1	1	0,5	0,5
Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1	1	0,5	0,5	0,5
Врачебный контроль и самоконтроль.	1	2	2	2,5	3	4
Техника «Упор углом ноги врозь»	1	2	2	0,5	0,5	0,5
Основы методики тренировки.	1	2	2	2	0,5	0,5
Психологическая и интеллектуальная подготовка.	1	1	1	3	3	3
Правила, организация и проведение соревнований по спортивной аэробике.	1	2	2	1	3	2

Спортивный инвентарь и оборудование.	1	2	2	0,5	0,5	0,5
Антидопинг	1	1	1	3	3	3
ВСЕГО:	10	15	15	15	15	15

### Тематика теоретических занятий

#### Тема 1. Развитие спортивной аэробики в России и за рубежом

История зарождения спортивной аэробики, как вида физических упражнений и спорта. Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований по спортивной аэробике. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортивных команд.

#### Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивной аэробикой. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви при занятиях спортивной аэробикой. Личная гигиена спортсмена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

#### Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития занимающихся по программе спортивной подготовки. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

#### Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивной аэробикой. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в колледже. Противопоказания к занятиям спортивной аэробикой.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях на гимнастическом помосте.

#### Тема 5. Техника «Упор углом ноги врозь».

Понятие о современной технике. Основные факторы, влияющие на технику выполнения.

Замечания по технике выполнения: неправильная постановка рук, расслабленные ноги и т.д. И. п.: Сидя ноги врозь:

- Поднять тело в упор на двух руках, только ладони в контакте с полом
- Обе руки расположены перед телом (упор вне)
- Ноги согнуты в т/б суставах, разведены врозь (минимальный угол 90°) и параллельны полу. (Удерживать позу 2 секунды)

#### Тема 6. Основы методики тренировки.

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки спортсмена-аэробиста: техническая, физическая, тактическая, психологическая и др.

Особенности развития общей и специальной выносливости, координации, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у занимающихся. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировки, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки спортсменов по спортивной аэробике.

Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

#### Тема 7. Психологическая и интеллектуальная подготовка.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания.

Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к выступлению.

Необходимость сознательного отношения спортсмена к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

Понятие о чувстве «команды», дисциплине и т.п.

#### Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований по спортивной аэробике.



Виды и программа соревнований по спортивной аэробике. Календарь соревнований.

Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: различные системы розыгрыша.

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований.

Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Тема: 10. Антидопинг

Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый справочник для персонала спортсмена.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

ОФП должна обеспечить разностороннее физическое развитие, развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма, создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие как на отдельные мышцы групп, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для брюшного пресса, менять исходные положения и т.д.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности спортсменов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений). В процессе многолетней тренировки удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается.

**Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития физических качеств**

**Табл. 1**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+						+	+
Анаэробные возможности		+	+	+					+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности										
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

**Содержание раздела общая физическая подготовка (ОФП)**

**Табл. 2**

Содержание	Этапы спортивной си подготов					
	БУС 1,2		БУС 3,4,5,6		УУС-1	УУС-2
Строевые упражнения	15	8	10	10	10	10
Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	10	10	10	20	30	40
Упражнения для мышц шеи и туловища	10	8	10	16	22	30
Упражнения для ног	10	8	10	15	15	35
Упражнения для развития быстроты	10	15	20	10	10	10

Упражнения для развития силы	5	5	6	20	10	15
Упражнения для развития скоростносиловых качеств	5	10	20	20	10	15
Упражнения для развития общей выносливости	15	14	20	10	25	20
ВСЕГО:	80	78	106	121	132	175

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение и расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание, смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей); из различных положений: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол в исходном положении лежа, сидя, в висе; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах, вращения в коленных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одно впереди другой и т.д.) Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие) стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове. Лазанье по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, подъем зацепом, подъем разгибом. Упражнения на равновесие (на уменьшенной

опоре, с выключением зрения). Упражнения в свободном беге, с внезапной остановкой, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложно-пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20- 30 метров сменяющий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапной остановке и возобновлении и изменении направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, на наклонной дорожке и т.п.). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Проплавание коротких отрезков на время, с максимальной быстрой работой рук и ног. Игры и эстафеты с бегом и прыжками, с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы. Подвижные спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Лазанье с грузом. Бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы и подтягивания из висов, смешанные висы и упоры (перекладина, кольца, брусья, гимнастическая стенка). Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. приседания на одной и двух ногах: с гантелями, с грифом штанги, со штангой (для юношей). Отжимания в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнения со штангой: толчки, жимы, выпрыгивания из приседа, полуприседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной, с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, силовыми элементами. ОРУ с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 8 км.) Дозированный бег по пересеченной местности от 3-х до 12-ти минут (для разных возрастных групп). Бег в гору. Туристические походы (25-30 км.) Спортивные игры:

ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3-10 км.) Велосипедный спорт: езда по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору. Плавание: повторное проплывание отрезков 25,50,100 метров на время и более длинных дистанций с высокой скоростью. Игры на воде.

### Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП должна развивать физические качества специфичные для спортивной аэробики, содействовать быстрому освоению применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство аэробистов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая конкретные результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст, устранять недостатки с помощью индивидуальных занятий.

#### Содержание раздела специальная физическая подготовка (СФП)

Табл.

Содержание	Этапы спортивной подготовки					
	БУС 1,2		БУС 3,4,5,6		УУС-1	УУС-2
Упражнения для развития координации			40	30	30	60
Упражнения для развития скорости	8	30	15	40	55	55
Упражнения на расслабление	7	16	21	30	40	78
Упражнения на развитие выносливости	20	30	20	60	75	75
Упражнения для развития силы	10	25	20	34	35	40
Упражнения для развития гибкости	20	25	40	40	40	50
<b>ВСЕГО:</b>	<b>65</b>	<b>126</b>	<b>156</b>	<b>234</b>	<b>275</b>	<b>358</b>

## Этап БУС 1,2 год (с 7 лет).

### Упражнения для развития координации

1) С быстрой сменой позы (например, из положения сидя с вытянутыми ногами лечь на живот (спину), перевернуться вокруг себя в одну сторону, в другую, опять сесть), Требующие согласованных действий, двух или нескольких детей (например, упражнения в парах, сидя друг против друга, упражнения подгруппами с большими гимнастическими обручами, с длинными палками, в колонне - при передаче мяча и т.д.). Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носках с прямой спиной; поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же - с закрытыми глазами; то же - с задержкой на одной ноге; перепрыгнуть палочку, сделав поворот; стоя повернуться вокруг себя, остановиться; стоя на скамейке на одной ноге, вытянуть другую.

2) Упражнение на согласованность движений. Испытуемым предлагалось выполнить сочетание движений руками, туловищем, ногами:

И.п. – основная стойка

1 – шаг правой, левая рука в сторону;

2 – шаг левой, правая рука в сторону;

3 – приставить правую, круг руками книзу;

4 – прыжок с поворотом на  $180^\circ$  руки вниз;

5 – прыжок в И.п.;

6 – шаг левой, правая рука в сторону;

7 – шаг правой, левая рука в сторону;

8 – приставить левую, круг руками книзу; 9 – прыжок с поворотом на  $180^\circ$ , руки вниз; 10 – прыжок в И.п.

Преподаватель показывает и выполняет тест 1 раз по разделениям, после чего испытуемые выполняют его под счет без предварительной подготовки. Учитывалось количество ошибок из десяти возможных.

3) Упражнение на определение кинестетической способности.

Точность дифференцирования пространственных параметров движения определяется по воспроизведению заданного расстояния, равного 50% от максимального прыжка в длину. Испытуемый выполняет максимальный прыжок, затем 50% от него. Данное упражнение выполнялось 3 раза. Брался лучший по дальности прыжка результат. Результат в сантиметрах заносился в таблицу.

4) Упражнение («Комбинированная проба» пространственная ориентировка).

Испытуемому предлагалось выполнить три поворота переступанием в полуприседе, руки за головой, глаза закрыты. После чего необходимо было принять сомкнутую стойку, руки вперед, ладонями внутрь, пальцы врозь, глаза закрыты. Фиксировалось время до потери равновесия в секундах. Упражнения для развития скорости

Скоростные способности определялись упражнениями с максимальным количеством их выполнения за определенный промежуток времени: челночный бег; аэробный бег; прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; лежа на спине сед углом согнувшись, затем вернуться в исходное положение «складка».

**Упражнения для развитие гибкости.** Из гибкости использовались, шпагаты (правый, левый, продольно); «мост» из положения лежа на спине и из положения сомкнутой стойка наклон прогнувшись с касанием пальцами пола.

**Упражнение для развития выносливости (упражнения выполнялись на максимальное количество раз)** Из положения лежа на животе спортсмену предлагалось максимально прогнуться в спине руки вверх, ноги назад к низу, затем вернуться в исходное положение; «подтягивания»; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (локти в стороны); приседания; из положения лежа на спине сед углом согнувшись, вернуться в исходное положение «складка». **Упражнения для развития силы.** К статической силе относились задания с максимальным количеством удержания присед у стены руки вперед «стульчик»; упора лежа согнув руки; вися на гимнастической стенке; лежа на животе прогнуться в спине, руки вверх ноги назад книзу и из положения лежа на спине сед углом согнувшись. На тестирование динамической силы использовались упражнения: из положения лежа на животе спортсмену предлагалось максимально прогнуться в спине руки вверх, ноги назад к низу, затем вернуться в исходное положение; «подтягивания»; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (локти в стороны); приседания; из положения лежа на спине сед углом согнувшись, вернуться в исходное положение «складка».

**Упражнения на расслабление.** Использование методов: метод имитации, метод удобного положения тела, метод смены напряжения и расслабления, метод дыхания по кругу, словесный метод или метод использования различных формул по принципу аутогенной тренировки. А так же выполнение комплексов динамических упражнений для снятия напряжения мышц и их расслабления.

*Комплекс упражнений для расслабления мышц в различных исходных положениях*

1. И. п. — стойка ноги врозь:

1- 8- встряхивание кистей рук;

2. И. п. — стойка ноги врозь, спину прогнуть:

1- вдох, подъем плеч вверх;

2-вдох в исходное положение, (резкие расслабления мышц на выдохе, как бы опуская и встряхивая плечевой пояс и руки).

3. И. п. —

стойка ноги

врозь: 1-

поворот

вправо;

2- поворот влево, (при поворотах туловища руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч).

4. И. п. — вис на перекладине

1-скручивание вправо, мах левой;

2- скручивание влево, мах правой махи с небольшой амплитудой;

5. И. п. — лежа на спине, ноги согнуть в коленях в стороны, оперевшись на всю ступню: встряхивание мышц задней поверхности бедер и голеней.

6. И. п. — лежа на животе, руки под подбородок, ноги согнуть в коленях: встряхивание мышц ног.

7. И. п. — стоя или лежа на спине, одну ногу согнуть: встряхивание мышц голени и стопы.

8. И. п. — в стойке на плечах: встряхивание мышц ног.

#### *Комплекс упражнений с партнёром для расслабления мышц*

1. И. п. — лежа на спине, руки вверх; партнер держит за лучезапястные суставы: встряхивание мышц рук и плечевого пояса.

2. И. п. — лежа на спине; партнер держит «под-мышки» и слегка приподнимает: встряхивание и подбрасывание вверх туловища.

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой; партнер, стоя сзади, согнутыми в локтях руками держит под плечи и упирается в затылок, приподнимает вверх на себя: встряхивая мышцы туловища и ног.

4. И. п. — лёжа на животе поперек спины партнера, свесив вниз руки и ноги: партнер, слегка «подбрасывая» вас движением спины вверх, встряхивает и помогает расслабиться.

5. И. п. — стоя спиной к партнеру (партнер держит под локти): навалиться спиной на спину наклоняющемуся вперед партнеру(расслабляясь). Партнеру, для растягивания позвоночника, необходимо выполнять плавные наклоны туловища вверх-вниз.

6. И. п. — лежа на спине, ноги согнуть в коленях в стороны, опираясь стопами на всю подошву; партнер держит за колени (встряхивание и расслабление мышц ног).

7. И. п. — лёжа на животе, руки вперёд, ноги согнуть в коленях; партнёр держит за стопы: встряхивание и расслабление мышц ног. Закончив встряхивание, партнёр несколько раз подбрасывает и ловит расслабленные ноги за голени.

8. И. п. — лежа на спине, ноги врозь: партнер, стоя между ног, держит за голеностопные суставы и приподнимает ваши ноги: встряхивание и расслабление мышц ног. Закончив встряхивание, партнер несколько раз слегка подбрасывает и ловит ноги.

9. И. п. — лежа на животе, ноги врозь: партнер стоя между ног, держит за голеностопные суставы: встряхивание и расслабление мышц ног так же, как и в предыдущем упражнении.



10. И. п. — стоя напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки: расслабиться и «упасть» вперед. Партнёр руками останавливает «падение» и силой возвращает вас в и. п.

**БУС 3,4,5,6 год (с 9 лет).**

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

1) Упражнение на согласованность движений. Испытуемым предлагалось выполнить сочетание движений руками, туловищем, ногами:

И.п. – основная стойка

1 – шаг правой, левая рука в сторону;

2 – шаг левой, правая рука в сторону;

3 – приставить правую, круг руками книзу;

4 – прыжок с поворотом на 180° руки вниз;

5 – прыжок в И.п.;

6 – шаг левой, правая рука в сторону;

7 – шаг правой, левая рука в сторону;

8 – приставить левую, круг руками книзу; 9 – прыжок с поворотом на 180°, руки вниз; 10 – прыжок в И.п.

Преподаватель показывает и выполняет тест 1 раз по разделениям, после чего испытуемые выполняют его под счет без предварительной подготовки. Учитывалось количество ошибок из десяти возможных.

2) Упражнение на определение кинестетической способности.

Точность дифференцирования пространственных параметров движения определяется по воспроизведению заданного расстояния, равного 50% от максимального прыжка в длину. Испытуемый выполняет максимальный прыжок, затем 50% от него. Данное упражнение выполнялось 3 раза. Брался лучший по дальности прыжка результат. Результат в сантиметрах заносился в таблицу.

3) Упражнение («Комбинированная проба» пространственная ориентировка).

Испытуемому предлагалось выполнить три поворота переступанием в полуприседе, руки за головой, глаза закрыты. После чего необходимо было принять сомкнутую стойку, руки вперед, ладонями внутрь, пальцы врозь, глаза закрыты. Фиксировалось время до потери равновесия в секундах. 4) Проба «Ромберга» на правой (левой ноге)(удержание ноги на максимальное количество времени, при небольшом колебании время останавливается).

5) Упражнения на полусфере и профессиональном спиннере. Спиннер:

- И. п. – сомкнутая стойка на полусфере, руки на пояс:

1 – сомкнутая стойка на носках на полусфере, руки в стороны;

2 – и.п.;

3 – стойка на носках на полусфере, руки в стороны; 4 – и.п.

- И. п. – сомкнутая стойка на полусфере, руки на пояс:

1 – стойка на правом носке на полусфере, левая согнута вперед, носок у колена правой, руки вверх;

2-4 – держать;

5-8 – то же на левой.

- И. п. – стойка на полусфере, руки на пояс:

1 – стойка на правом носке на полусфере, левая поднята веред на 90°, руки в стороны; 2-4 – держать;

5-8 – то же на левой.

- Горизонтальное переднее равновесие на полусфере

- И. п. – стойка ноги врозь на перевернутой полусфере, руки на пояс: 1 – присед, руки вперед;

2 – и.п.;

3 – присед, руки вперед; 4 – и. п.

- И. п. – лежа на животе на полусфере, руки вверх:

1- 7 – лежа на животе, прогнувшись; 8 – и. п.

- И.п. – о. с., полусфера впереди на полу:

1 – прыжком полуприсед ноги врозь (джек);

2 – прыжком и.п.;

3 – прыжком полуприсед ноги врозь (джек);

4 – прыжком и.п.;

5 – прыжком полуприсед ноги врозь (джек);

6 – прыжком и.п.;

7 – прыжком полуприсед ноги врозь (джек);

8 – прыжком и.п.;

9 – прыжком выпад правой (ланч);

10 – прыжком и.п.;

11 – прыжком выпад правой (ланч);

12 – прыжком и.п.;

13 – прыжком выпад правой (ланч);

14 – прыжком и.п.;

### **Профессиональный спиннер:**

- И. п. – выпад правой, правая на профессиональном спиннере, руки на поясе: 1-2- выход в позу поворота на профессиональном спиннере на 360°; 3-4 – то же;

5-8 – то же на левой.

- И. п. – выпад правой, правая на профессиональном спиннере, руки на поясе: 1-2 – выход в позу поворота на профессиональном спиннере на  $720^\circ$ ; 3-4 – то же;  
5-8 – то же на левой.

- И. п. – выпад правой, правая на профессиональном спиннере, левая на полу, руки в стороны:

1-2 – толчком левой и махом рук поворот на профессиональном спиннере на  $360^\circ$ , левую вперед книзу;

3-4 – то же;

5-8 – то же левой.

- И. п. – выпад правой на профессиональном спиннере, руки в стороны:

1-2 – выход в позу поворота и махом рук поворот на профессиональном спиннере на  $360^\circ$ , согнув левую вперед;

3-4 – то же;

5-8 – то же левой.

- И. п. – выпад правой на профессиональном спиннере, руки в стороны:

1-2- выход в позу поворота и махом рук поворот на профессиональном спиннере на  $360^\circ$ , с закрытыми глазами;

3-4 – то же;

5-8 – то же на левой.

И. п. – выпад правой на профессиональном спиннере, руки в стороны:

1-2 – выход в позу поворота и махом рук поворот на спиннере влево на  $360^\circ$ , левую назад книзу; 3-4 – то же;

5-8 – то же на левой.

- И. п. – упор присев, профессиональный спиннер впереди на полу:

1-4 – четыре прыжка вверх, руки вверх;

5 – шагом правой стойка на правой, на профессиональном спиннере;

6 – толчком левой с замахом рук поворот вправо на  $360^\circ$ ;

7-8 – шагом левой вперед в сомкнутую стойку, спиннер сзади на полу.

**Упражнения для развития скорости** Скоростные способности определялись упражнениями с максимальным количеством их выполнения за определенный промежуток времени: челночный бег; аэробный бег; прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; лежа на спине сед углом согнувшись, затем вернуться в исходное положение «складка».

**Упражнения для развитие гибкости.** Из гибкости использовались, шпагаты (правый, левый, продольно); «мост» из положения лежа на спине и из положения сомкнутая стойка наклон прогнувшись с касанием пальцами пола.

**Упражнение для развития выносливости (упражнения выполнялись на максимальное количество раз)** Из положения лежа на животе спортсмену предлагалось максимально прогнуться в спине руки вверх, ноги назад к низу, затем вернуться в исходное положение; «подтягивания»; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (локти в стороны); приседания; из положения лежа на спине сед углом согнувшись, вернуться в исходное положение «складка».

**Упражнения для развития силы.** К статической силе относились задания с максимальным количеством удержания присед у стены руки вперед «стульчик»; упора лежа согнув руки; вися на гимнастической стенке; лежа на животе прогнуться в спине, руки вверх ноги назад книзу и из положения лежа на спине сед углом согнувшись. На тестирование динамической силы использовались упражнения: из положения лежа на животе спортсмену предлагалось максимально прогнуться в спине руки вверх, ноги назад к низу, затем вернуться в исходное положение; «подтягивания»; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (локти в стороны); приседания; из положения лежа на спине сед углом согнувшись, вернуться в исходное положение «складка».

**Упражнения на расслабление.** Использование методов: метод имитации, метод удобного положения тела, метод смены напряжения и расслабления, метод дыхания по кругу, словесный метод или метод использования различных формул по принципу аутогенной тренировки. А так же выполнение комплексов динамических упражнений для снятия напряжения мышц и их расслабления.

**УСС 1,2год (с 13 лет).**

**Упражнения для развития координации.**

1) Упражнение на согласованность движений. Испытуемому предлагалось выполнить сочетание движений руками, туловищем, ногами:

И.п. – основная стойка

1 – шаг правой, левая рука в сторону;

2 – шаг левой, правая рука в сторону;

3 – приставить правую, круг руками книзу;

4 – прыжок с поворотом на 180° руки вниз;

5 – прыжок в И.п.;

6 – шаг левой, правая рука в сторону;

7 – шаг правой, левая рука в сторону;

8 – приставить левую, круг руками книзу; 9 – прыжок с поворотом на 180°, руки вниз; 10 – прыжок в И.п.

Преподаватель показывает и выполняет тест 1 раз по разделениям, после чего испытуемые выполняют его под счет без предварительной подготовки. Учитывалось количество ошибок из десяти возможных.

2) Упражнение на определение кинестетической способности.

Точность дифференцирования пространственных параметров движения определяется по воспроизведению заданного расстояния, равного 50% от максимального прыжка в длину. Испытуемый выполняет максимальный прыжок, затем 50% от него. Данное упражнение выполнялось 3 раза. Брался лучший по дальности прыжка результат. Результат в сантиметрах заносился в таблицу.

3) Упражнение («Комбинированная проба» пространственная ориентировка).

Испытуемому предлагалось выполнить три поворота переступанием в полуприседе, руки за головой, глаза закрыты. После чего необходимо было принять сомкнутую стойку, руки вперед, ладонями внутрь, пальцы врозь, глаза закрыты. Фиксировалось время до потери равновесия в секундах. 4) Проба «Ромберга» на правой (левой ноге)(удержание ноги на максимальное количество времени, при небольшом колебании время останавливается).

5) Упражнения на полусфере и профессиональном спиннере.

Спиннер:

- И. п. – сомкнутая стойка на полусфере, руки на пояс:

1 – сомкнутая стойка на носках на полусфере, руки в стороны;

2 – и.п.;

3 – стойка на носках на полусфере, руки в стороны; 4 – и.п.

- И. п. – сомкнутая стойка на полусфере, руки на пояс:

1 – стойка на правом носке на полусфере, левая согнута вперед, носок у колена правой, руки вверх;

2-4 – держать;

5-8 – то же на левой.

- И. п. – стойка на полусфере, руки на пояс:

1 – стойка на правом носке на полусфере, левая поднята вверх на  $90^\circ$ , руки в стороны; 2-4 – держать;

5-8 – то же на левой.

- Горизонтальное переднее равновесие на полусфере

- И. п. – стойка ноги врозь на перевернутой полусфере, руки на пояс: 1

– присед, руки вперед;

2 – и.п.;

3 – присед, руки вперед; 4 – и. п.

- И. п. – лежа на животе на полусфере, руки вверх:

1- 7 – лежа на животе,  
прогнувшись; 8 – и. п.

- И.п. – о. с., полусфера впереди на полу:

- 1 – прыжком полуприсед ноги врозь (джек);
- 2 – прыжком и.п.;
- 3 – прыжком полуприсед ноги врозь (джек);
- 4 – прыжком и.п.;
- 5 – прыжком полуприсед ноги врозь (джек);
- 6 – прыжком и.п.;
- 7 – прыжком полуприсед ноги врозь (джек);
- 8 – прыжком и.п.;
- 9 – прыжком выпад правой (ланч);
- 10 – прыжком и.п.;
- 11 – прыжком выпад правой (ланч);
- 12 – прыжком и.п.;
- 13 – прыжком выпад правой (ланч);
- 14 – прыжком и.п.;

### **Профессиональный спиннер:**

- И. п. – выпад правой, правая на профессиональном спиннере, руки на поясе: 1-2 – выход в позу поворота на профессиональном спиннере на  $360^\circ$ ;

3-4 – то же;

5-8 – то же на левой.

- И. п. – выпад правой, правая на профессиональном спиннере, руки на поясе: 1-2 – выход в позу поворота на профессиональном спиннере на  $720^\circ$ ;

3-4 – то же;

5-8 – то же на левой.

- И. п. – выпад правой, правая на профессиональном спиннере, левая на полу, руки в стороны: 1-2 – толчком левой и махом рук поворот на профессиональном спиннере на  $360^\circ$ , левую вперед книзу;

3-4 – то же;

5-8 – то же левой.

- И. п. – выпад правой на профессиональном спиннере, руки в стороны:

1-2 – выход в позу поворота и махом рук поворот на профессиональном спиннере на  $360^\circ$ , согнув левую вперед;

3-4 – то же;

5-8 – то же левой.

- И. п. – выпад правой на профессиональном спиннере, руки в стороны:

1-2- выход в позу поворота и махом рук поворот на профессиональном спиннере на 360°, с закрытыми глазами;

3-4 – то же;

5-8 – то же на левой.

И. п. – выпад правой на профессиональном спиннере, руки в стороны:

1-2 – выход в позу поворота и махом рук поворот на спиннере влево на 360°, левую назад книзу; 3-4 – то же;

5-8 – то же на левой.

- И. п. – упор присев, профессиональный спиннер впереди на полу:

1-4 – четыре прыжка вверх, руки вверх;

5 – шагом правой стойка на правой, на профессиональном спиннере;

6 – толчком левой с замахом рук поворот вправо на 360°;

7- 8 – шагом левой вперед в сомкнутую стойку, спиннер сзади на полу.

**Упражнения для развития скорости** Скоростные способности определялись упражнениями с максимальным количеством их выполнения за определенный промежуток времени: челночный бег; аэробный бег; прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; лежа на спине сед углом согнувшись, затем вернуться в исходное положение «складка».

**Упражнения для развитие гибкости.** Из гибкости использовались, шпагаты (правый, левый, продольно); «мост» из положения лежа на спине и из положения сомкнутая стойка наклон прогнувшись с касанием пальцами пола.

**Упражнение для развития выносливости (упражнения выполнялись на максимальное количество раз)** Из положения лежа на животе спортсмену предлагалось максимально прогнуться в спине руки вверх, ноги назад к низу, затем вернуться в исходное положение; «подтягивания»; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (локти в стороны); приседания; из положения лежа на спине сед углом согнувшись, вернуться в исходное положение «складка». **Упражнения для развития силы.** К статической силе относились задания с максимальным количеством удержания присед у стены руки вперед «стульчик»; упора лежа согнув руки; виса на гимнастической стенке; лежа на животе прогнуться в спине, руки вверх ноги назад книзу и из положения лежа на спине сед углом согнувшись. На тестирование динамической силы использовались упражнения: из положения лежа на животе спортсмену предлагалось максимально прогнуться в спине руки вверх, ноги назад к низу, затем вернуться в исходное положение; «подтягивания»; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (локти в стороны); приседания; из положения лежа на спине сед углом согнувшись, вернуться в исходное положение «складка».

**Упражнения на расслабление.** Использование методов: метод имитации, метод удобного положения тела, метод смены напряжения и расслабления, метод дыхания по кругу, словесный метод или метод использования различных формул по принципу аутогенной тренировки. А так же выполнение комплексов динамических упражнений для снятия напряжения мышц и их расслабления.

### Содержание раздела изучение и совершенствование техники и тактики

Содержание	Этапы спортивной подготовки					
	БУС		БУС		УУС 1 год	УСС 2год
	1 год	2 год	3,4год	5,6год		
Техника	100	124	140	210	231	182
Тактика	42	83	93	140	231	274
<b>ВСЕГО:</b>	142	207	233	350	462	456

### Техническая подготовленность

Под техникой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

#### Этап БУС 1,2 год (с 7 лет).

Базовые шаги. Джек, ланч, скип, ни-ап, махи. Использование этих шагов в различных комбинациях.

Базовые шаги на ступе. Basic step, V-step, over, straddle, turn- step, tap up, knee up, step kick, step curl, step lift, L-step. Использование шагов в различных комбинациях.

Элементы гибкости. «Панкейк», опорный вертикальный шпагат, затем безопорный вертикальный шпагат, «либела».

Элементы баланса. Поворот на одной другая согнута вперед на 360°, 720°, затем то же в вертикальный шпагат.

Прыжковые элементы. Джамп, казак, страдл, винт (на 180, 360, 540), в шпагат и упор лежа.



Элементы динамики. Отжимания, «геликоптер», «рамка».

Элементы статики. Упор углом ноги вместе, упор углом ноги врозь (удержание, с поворотом на 180, 360), высокий угол.

Элементы в игровой форме. Эстафеты с выполнением элементов.  
Хореографическая подготовка.

### **БУС 3,4,5,6год (с 9 лет).**

Базовые шаги. Джек, ланч, скип, ни, махи. Использование этих шагов в различных комбинациях.

Базовые шаги на степе. Basic step, V-step, over, straddle, turn- step, tap up, knee up, step kick, step curl, step lift, L-step. Использование шагов в различных комбинациях.

Элементы гибкости. Безопорный вертикальный шпагат, либела, либела в опорный вертикальный шпагат, либела в безопорный вертикальный шпагат, двойная лбелла в опорный вертикальный шпагат.

Элементы баланса. Поворот на одной друга согнута вперед на 360, 720; поворот на одной друга согнута вперед в вертикальный шпагат на 360, 720; баланс на 360, 720 Прыжковые элементы. Джамп, казак, страдл, разножка, винт (на 360, 720) с приземлением в шпагат, упор лежа. Элементы динамики. Отжимания, геликоптер: обычный, в шпагат, в венсон; рамка обычная, в венсон, деласал.

Элементы статики. Упор углом ноги вместе, упор углом ноги врозь (удержание, с поворотом на 180, 360), высокий угол ноги врозь (вместе).

Элементы в игровой форме. Эстафеты с выполнением элементов.

### **УСС 1,2 год (с 13 лет).**

Овладеть спортивной техникой спортивной аэробики.

Создать двигательное представление об изучаемой технике.

Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.

Приобрести навыки спортивной техники.

Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.

Овладеть расслаблением.

Увеличить частоту движений и их амплитуду.

Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.

Использовать упругость мышц.

Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.

Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.

## Тактика

Тактическая подготовка - это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особое значение этот вид подготовки имеет в спортивных играх и единоборствах. В спортивной аэробике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время. В спортивной аэробике может быть выделено 3 вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

### **Этап БУС 1,2 год (с 7 лет)**

#### **Индивидуальная тактика:**

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям спортсмена (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.)
2. Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнаста, его подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.
3. Внешнее «оформление» спортсмена – подбор специального костюма, причёски, грима и др.
4. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или иной номинации.
5. Психологическое воздействие на соперников: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей. **Групповая тактика:**

1. Подбор гимнастов, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.
2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учётом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнастов с максимальной трудностью и надбавками.
3. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастами с учётом их индивидуальных возможностей.
4. Внешнее оформление выступлений - костюмы, причёски, выход на площадку, построение и др.

### **БУС 3,4,5,6 год (с 9 лет)**

#### **Индивидуальная тактика:**

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям спортсмена(внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.)
2. Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнаста, его подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.
3. Внешнее «оформление» спортсмена – подбор специального костюма, причёски, грима и др.
4. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или иной номинации.
5. Психологическое воздействие на соперников: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

### **Групповая тактика:**

1. Подбор гимнастов, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.
2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учётом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнастов с максимальной трудностью и надбавками.
3. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастами с учётом их индивидуальных возможностей.
4. Внешнее оформление выступлений - костюмы, причёски, выход на площадку, построение и др.

### **УСС 1,2 год (с 13 лет)**

#### **Индивидуальная тактика:**

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям спортсмена(внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.)
2. Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнаста, его подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.
3. Внешнее «оформление» спортсмена – подбор специального костюма, причёски, грима и др.
4. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или иной номинации.

5. Психологическое воздействие на соперников: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей. **Групповая тактика:**

1. Подбор гимнастов, обладающих примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.
2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учётом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнастов с максимальной трудностью и надбавками.
3. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастами с учётом их индивидуальных возможностей.
4. Внешнее оформление выступлений - костюмы, причёски, выход на площадку, построение и др.

### 3.3 ОБЪЕМЫ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЁМОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ  
ПО ОТНОШЕНИЮ К ОБЩЕМУ ОБЪЕМУ УЧЕБНОГО ПЛАНА  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО  
УРОВНЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Предметные области	Соотношение в % базового уровня сложности программы	Соотношение в % углубленного уровня сложности программы
<b>Обязательные предметные области</b>		
Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
<i>Общая физическая подготовка</i>	20-30	-
<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	-	10-15
Вид спорта	15- 30	15- 30
Основы профессионального самоопределения	-	15-30
<b>Вариативные предметные области</b>		
Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
Судейская подготовка	-	5-10
Развитие творческого мышления	5-20	5-20
Акробатика	5-20	5-20
Специальные навыки	5-20	5-20
Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

-построение содержание дополнительной предпрофессиональной программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта РФ

**Учебная нагрузка**

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы							
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	1год обучения	2год обучения	3год обучения	4год обучения	5год обучения	6год обучения	1год обучения	2год обучения
Количество часов в неделю	4	6	6	8	8	10	10	12
Количество занятий в неделю	3	4	3	4	4	5	4	5
Общее количество часов в год	168	252	252	416	416	420	420	504
Общее количество занятий в год	126	168	126	168	168	210	168	210

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД (4 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)**

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	36нед.										-	6 нед. (3н.ТС)		
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	3	4	43
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	2	20

Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	1	-	-	1	16
Подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	2	12
Развитие творческого мышления	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	2	12
Специальные навыки	2	2	2	2	1	1	1	1	1	-	1	2	16
Спортивное и специальное оборудование	1	1	1	1		1	2	2		-	1	2	12
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	18
Тренировочные мероприятия	2					1	2	2		-	-	1	8
Физкультурные и спортивные мероприятия		2	2							-	1	-	5
Иные виды практических занятий												1	1
Самостоятельная работа обучающихся									1				1
Промежуточная аттестация				2									2
Итоговая аттестация									2				2
<b>Всего:</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>17</b>	<b>150</b>
<b>Итого:</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>17</b>	<b>168</b>

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ  
ВТОРОГО, ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД (6 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)**

Предметные области	Месяц												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
		36 нед.									-	6 нед. (3н.ТС)	
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	4	6	64



	3 нед.									-	6 нед. (3н.ТС)		42
<i>Общая физическая подготовка</i>	7	9	9	8	6	8	9	9	6	-	6	8	85
<i>Техническая подготовка</i>	4	5	5	4	3	3	5	5	4	-	2	4	44
<i>Тактическая подготовка</i>	4	4	4	4	4	4	4	4	3	-	2	4	41
<i>Подвижные игры</i>	3	2	3	3	3	2	3	3	2	-	2	3	29
<i>Развитие творческого мышления</i>	3	2	2	3	3	2	2	2	2	-	1	4	26
<i>Специальные навыки</i>	3	3	2	3	2	2	2	2	2	-	1	4	26
<i>Спортивное и специальное оборудование</i>	3	3	2	2	3	2	2	2	2	-	1	3	25
<i>Теоретические занятия</i>	3	4	3	3	4	3	3	3	2	-	1	4	33
<i>Тренировочные мероприятия</i>	1	2	1	1		1	1	1	1	-	-	-	9
<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	1	1	1	1		1	1	1	1	-	-	-	8
<i>Иные виды практических занятий</i>	1	1				1	1						4
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	1								1				2
<i>Промежуточная аттестация</i>				2									2
<i>Итоговая аттестация</i>									2				2
<i>Всего:</i>	31	32	29	31	24	26	30	29	26	-	15	30	303
<i>Итого:</i>	34	36	32	34	28	29	33	32	28	-	16	34	336



**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ  
ШЕСТОГО ГОДА  
ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД (10 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)**

Предметные области	Месяц												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	36 нед.										-	6 нед. (3н.ТС)	
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	8	9	9	9	9		7	9	96
Техническая подготовка	6	6	6	6	5	6	6	6	6		4	6	63
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	5	50
Подвижные игры	3	3	3	3	3	3	3	3	2	-	1	3	30
Развитие творческого мышления	3	3	3	3	2	3	3	3	2	-	1	3	29
Специальные навыки	3	3	3	3	2	3	3	3	2	-	1	3	29
Спортивное и специальное оборудование	3	3	3	3	2	3	3	3	2	-	1	3	29
Теоретические занятия	3	3	3	3	2	3	3	3	2	-	1	3	29
Тренировочные мероприятия	2	2	2	2	1	2	2	2	1	-	1	2	19
Физкультурные и спортивные мероприятия	2	2	2	2	1	2	2	2	1	-	1	2	19
Иные виды практических занятий	2	2	1	1	1	2	2	2	1	-		2	16
Самостоятельная работа обучающихся	1	1				1	1	1	1			1	7
Промежуточная аттестация				2									2
Итоговая аттестация									2				2
<b>Всего:</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>30</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>34</b>		<b>17</b>	<b>39</b>	<b>391</b>
<b>Итого:</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>32</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>42</b>	<b>420</b>



Итоговая аттестация									2				2
Всего:	39	39	37	39	30	39	39	39	34		17	39	391
Итого:	42	42	40	42	32	42	42	42	36	-	18	42	420

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ  
ВТОРОГО  
ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД (12 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)**

Предметные области	Месяц												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	36 нед.										-	6 нед. (3н.ТС)	
Общая и специальная физическая подготовка	6	6	6	6	5	6	6	6	6		4	6	63
Техническая подготовка	9	9	9	9	8	9	9	9	9		7	9	96
Тактическая подготовка	6	7	6	6	5	6	6	6	6		4	6	64
Судейская подготовка	3	4	3	3	3	3	3	4	3	-	2	4	35
Подвижные игры	3	3	3	3	3	3	3	3	2	-	1	3	30
Развитие творческого мышления	3	3	3	3	2	3	3	4	2	-	1	3	30
Специальные навыки	4	4	3	4	2	3	3	4	3	-	1	4	35
Спортивное и специальное оборудование	3	3	3	3	2	2	2	4	2	-	1	3	28
Теоретические занятия	4	4	3	4	3	2	2	3	2	-	1	4	32
Тренировочные мероприятия	3	3	2	3	2	2	2	3	2	-	1	3	26
Физкультурные и спортивные мероприятия	3	3	2	3	2	2	2	3	2	-	1	3	26
Иные виды практических занятий	3	4	2	2	2	2	2	2	2	-		2	23

Самостоятельная работа обучающихся	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1		1	12
Промежуточная аттестация				2									2
Итоговая аттестация									2				2
<i>Всего:</i>													
<i>Итого:</i>	52	55	46	52	40	44	44	52	44	-	24	51	504

### 3.4 Методические материалы

Раздел, тема подготовки в рамках предметной области и учебного предмета	Изучаемый материал на этапах реализации Программы		
	БУС-1,2	БУС-3,5,5,6	УУС-1,2
Физическая культура и спорт в России	<p>Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры человека, как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – одно из необходимых условий осуществления здорового образа жизни людей. Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, УОРы, школы-интернаты спортивного профиля. Общественно-политическое значение спорта в России. Массовый характер спорта в России. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение Единой спортивной классификации. Разрядные нормы и требования спортивной классификации в виде спорта спортивная аэробика.</p>		
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм	<p>Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.</p> <p>Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.</p>	<p>Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий борьбой. Воздействие различных упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц – преодолевающий, уступающий, удерживающий.</p>	

<p>Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена</p>	<p>Понятие о гигиене. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Понятие о заразных болезнях (передача и распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух и вода. Режим юного</p>	<p>Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты и зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов. Минеральных солей,</p>
	<p>спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного аэробиота.</p>	<p>витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности человека. Калорийность пищевых веществ. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим аэробиота.</p>
<p>Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы спортивного массажа</p>	<p>Понятие о врачебном контроле. Значение данных врачебного исследования для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания к занятиям спортивной аэробикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения самоконтроля.</p>	<p>Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж, значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему. Показания и противопоказания к массажу. Помещение инвентарь для массажа. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов. Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа. Массаж при спортивных травмах. Самомассаж, приемы, техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землей, снегом; при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаз, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.</p>

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	<p>Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.</p> <p>Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых аэробисту. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц и скорости реакции. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях керлингом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервала отдыха. Явление задержки дыхания. Энергозатраты спортсмена. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.</p> <p>Характеристика предстартового состояния аэробистов в период подготовки и во время соревнований.</p>
--	---

### Предметная область «общая физическая подготовка»

Практические занятия в рамках предметной области и учебной	Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы		
	БУС 1,2	БУС 3,4,5,6	УУС 1,2

дисциплины			
Строевые и порядковые упражнения	<p>Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Отставить», «Направо», «Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегом марш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук. Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге.</p>		
Общеразвивающие упражнения без предметов			
Упражнения для рук и плечевого пояса	<p>Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.</p>		

Упражнения для туловища	Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны, круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора в упор лежа боком, в упор лежа спиной, поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалевидные) и др.
Упражнения для формирования правильной осанки	Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150 200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы
Упражнения для ног	В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и одной ноге; маховые движения, выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.
Упражнения для рук, туловища и ног	В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими
	руками от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.
Упражнения на расслабление	Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и др.

Дыхательные упражнения	Синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх – вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.
Упражнения для всех частей тела	Сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.) разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.
<b>Упражнения с предметами</b>	
Упражнения со скакалкой	Подскоки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, в полуприседе и приседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой.
Упражнения с гимнастической палкой	Наклоны и повороты при различных исходных положениях палки, маховые и круговые движения руками с палкой, переворачивание, вкручивание и выкручивание палки, перешагивание и перепрыгивание через палку, подбрасывание и ловля палки, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной, упражнения с палкой сидя и лежа, с сопротивлением партнера, имитационные упражнения с палкой.
Упражнения с набивным мячом	Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями ног и туловища, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание в парах и по кругу из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди), различными способами (толчком от груди, плеча одной и обеими руками, броски обеими руками из-за головы, через голову, между ногами), соревнование на дальность броска одной и обеими руками, эстафеты с мячом.
Упражнения с теннисным мячом	Броски и ловля мяча из положения сидя (лежа, стоя) одной и двумя руками; ловля мяча отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).
Упражнения с гантелями (вес до 1 кг)	Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны впереди, от плеч и др.



**Предметная область «избранный вид спорта  
– спортивная аэробика»**

Раздел, тема	Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы		
подготовки в рамках предметной области и учебного предмета	БУС 1,2	БУС 3,4,5,6	УУС 1,2
Методика обучения аэробистов	<p>Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся, укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в циклических видах спорта. Понятие о тренировочной нагрузке. Методика их определения. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Тренировка – как основная форма занятий. Части занятия. Разновидности занятий. Эмоциональность занятий.</p>		
Правила соревнований, их организация и проведение	<p>Разбор правил соревнований по спортивной аэробике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: права и обязанности участников. Представители, тренеры, капитаны команд. Возрастные группы. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Определение личных и командных результатов соревнований. Место проведения соревнований.</p> <p>Организация и проведение соревнований по спортивной аэробике. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Распределение обязанностей между судьями. Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчет о проведенном соревновании.</p>		

Общая и специальная физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка юных аэробистов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки аэробиста. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.	Специальная физическая подготовка аэробистов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика физических качеств аэробиста: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.
---	--	--

### Предметная область «другие виды спорта и подвижные игры»

Вид спорта	Содержание занятий и упражнений
Гимнастика	Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из вися в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом».
Легкая атлетика	Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке. Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений, бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров), бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км, с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.
Спортивные игры	

Баскетбол	Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.
Ручной мяч	Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте
Футбол	Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником, перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку.

### 3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебнотренировочные группы спортивных

школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических

обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

1. Определяется специфика вида спорта и требования к характеристикам кандидата;
2. На основе диагностики определяется природная предрасположенность;
3. На основании выявленных характеристик прогнозируется успешность спортивной деятельности кандидата;
4. По результатам исследований разрабатываются рекомендации по индивидуальным маршрутам сопровождения кандидатов.

Для обеспечения этапов предспортивной подготовки организации, осуществляющие предспортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта керлинг;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

### 3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарногигиеническими требованиями;
- проведение инструктажа (1 раз в полгода) спортсменов по охране труда на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа:
  - вводный – (со всеми вновь поступившими на программу спортивной подготовки);
  - первичный – при начале проведения тренировочных занятий - ознакомление с условиями проведения тренировочного процесса;
  - повторный – 1 раз в полгода по программе первичного инструктажа;
  - внеплановый – при нарушении техники безопасности во время проведения тренировочного процесса (соревнования, мероприятия);
  - целевой – при проведении разовых различных мероприятий (соревнования, экскурсии, походы и т.д.);
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений самостраховки, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей, занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния спортсменов;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование спортсменов; соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям спортсменов, не прошедших врачебного диспансерного обследования не выполнивших назначенные лечебнопрофилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и

соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации.

В БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» разработаны инструкции по технике безопасности для тренеров-преподавателей по видам спорта при проведении занятий на разных спортивных объектах, при проведении спортивных соревнований, при организации летних спортивно-оздоровительных сборов. Разработаны также инструкции по технике безопасности для обучающихся по видам спорта. Тренеры-преподаватели два раза в год обязаны проводить инструктажи по технике безопасности с обучающимися (сведения должны быть отражены в журналах посещаемости групп). Тренеры-преподаватели должны проходить инструктажи у инженера по технике безопасности (сведения отражаются в журналах по технике безопасности).

Проведение тренировочных занятий разрешается:

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;
- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни спортсменов; - при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды спортсменов метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям спортсменов, не прошедших врачебного диспансерного обследования не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на УТС.

#### **4. План воспитательной и профориентационной работы**

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися может включать изучение личности учащегося (определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности); направление способных учащихся для занятия в СДЮСАШОР, группах ГТО, общефизической подготовки и др. проведение бесед на спортивную тематику: историю развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физической культуры; проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества; приобретение практических навыков судейства внутри классных и общешкольных соревнований и другие мероприятия.

*Профессиональная ориентация* представляет собой обоснованную систему социально-экономических, психолого-педагогических, медико-биологических, производственнотехнических мер, направленных на оказание помощи учащимся и молодежи в профессиональном самоопределении. Правильно выбранная профессия соответствует интересам и склонностям человека, находится в полной гармонии с призванием. В таком случае профессия приносит радость и удовлетворение. Социальная

значимость профессии повышается, если она отвечает современным потребностям общества, престижна, носит творческий характер, высоко оценивается материально.

Учитывать специфику психологических характеристик профессионального самоопределения юных спортсменов. В числе общих психологических закономерностей профессионального самоопределения учащихся и юных спортсменов мы выделяем следующие. Во-первых, как у юных спортсменов, так и у учащихся, проблемы выбора будущей профессии связаны с личностными проблемами. Во-вторых, психологическая структура профессионального самоопределения юных спортсменов, также как и у учащихся, имеет следующее содержание. Мы считаем, что осуществлять профессиональное самоопределение - это значит, в результате самоопределения и самооценивания понять свое несоответствие требованиям выбираемой профессии и заняться саморазвитием в процессе подготовки самого себя к успешному труду в данной профессии.

**Цель:** Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся. **Задачи:**

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города.

**Рекомендуемые педагогические технологии:**

- идеи деятельностного подхода;
- технология личностно-ориентированного подхода;
- технология обучения в сотрудничестве;
- технология проектной и исследовательской деятельности; - технология оценочной деятельности – «портфолио» - технология развития критического мышления.

*Развивать интересы и способности обучающихся, создавать условия для самоактуализации в различных сферах деятельности, формировать потребности ребят в профессиональном самоопределении.*



Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общей школы. Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

Мероприятие	Содержание	Ответственный, сроки проведения
I Информационно аналитическая деятельность	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп УУС-2года.	Заместитель директора по УВР Л.А.Гнеушева Методист Л.Г.Соковикова сентябрь
	Проведение социологического опроса выпускников с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	Тренеры-преподаватели март
	Анализ работы по реализации программы	Заместитель директора по УВР Л.А.Гнеушева Методист Л.Г.Соковикова июнь-июль
	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	Заместитель директора по УВР Л.А.Гнеушева Методист Л.Г.Соковикова апрель
2. Организационно-методическая работа	Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) СДЮСШОР с заинтересованными организациями	Заместитель директора по УВР Л.А.Гнеушева Методист Л.Г.Соковикова май

	Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда, профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии), справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	Заместитель директора по УВР Л.А.Гнеушева Методист Л.Г.Соковикова  в течение года
	Проведение беседы для обучающихся на этапе УСС в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	Тренеры-преподаватели в течение года
	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	Заместитель директора по УВР Л.А.Гнеушева Методист Л.Г.Соковикова
	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» <u>образовательной программы</u> отделения	Тренеры-преподаватели в течение года
3. Работа с педагогическими кадрами	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	Тренеры-преподаватели  1 раз в квартал
4.Работа с родителями	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	Тренеры-преподаватели  по графику проведения

	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Заместитель директора по УВР Л.А.Гнеушева Методист Л.Г.Соковикова в течение года
--	--	--

5. Работа с обучающимися	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Тренеры-преподаватели согласно учебного плана
	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска»	Тренеры-преподаватели регулярно
	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	Тренеры-преподаватели регулярно
	Мониторинг профнамерений обучающихся	Тренеры-преподаватели апрель
	Проведение инструктажа с обучающимися по ТБ (на занятиях, на улице ПДД, на льду),	Тренеры-преподаватели Сентябрь, март

	Проведение бесед: этика поведения в спорте, о гигиене спортсмена, о здоровом образе жизни, самоконтроль на занятиях	Тренеры-преподаватели в течение года
	Просмотр тематических учебных фильмов	Тренеры-преподаватели в течение года
	Участия в качестве зрителей на соревнованиях различного уровня	Тренеры-преподаватели в течение года
	Проверка успеваемости обучающихся в СОШ	Тренеры-преподаватели в течение года
	Организация встреч с ведущими спортсменами	Тренеры-преподаватели в течение года
	Участие в конкурсах, культурно-досуговых мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях	Тренеры-преподаватели в течение года
	Участие в соревнованиях различного масштаба, учебно-тренировочных и оздоровительных сборах	Тренеры-преподаватели По календарному плану

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребёнка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

- воспитание патриотизма;
- воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);
- эстетическое воспитание (чувства прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы; в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

#### Воспитательные средства:

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

#### Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный приём вновь поступающих;
- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;      • оформление стендов и газет.

## **5. Система контроля и зачетные требования**

Освоение Программы, в том числе отдельной её части или всего объема содержания программного материала, курса, дисциплины (модуля) или раздела, сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Проведение текущего контроля направлено на обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально эффективным образом для достижения результатов Программы.

Промежуточная аттестация обучающихся рассматривается педагогическим коллективом, как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной деятельности. Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения обучающимися программы. Промежуточная аттестация проводится в сроки, установленные программой. Промежуточная аттестация – это показатели уровня обученности (подготовки) по итогам учебного года при сроке реализации программы – более одного года.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце последнего года обучения. Итоговая аттестация обучающихся показывает уровень достижения прогнозируемых результатов и уровень предметных компетенций. Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о дополнительном образовании.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить тестирование спортсменов.

Полученные данные педагогического контроля анализируются тренером-преподавателем и доводятся до сведения педагогического коллектива.

Ежегодно по данным тестирования определяется динамика физического и функционального развития обучающихся, являющаяся основанием для планирования учебнотренировочного процесса на следующий учебный год.

В конце учебного года тренер-преподаватель составляет отчет по каждой группе.

Сведения, предоставляемые в отчете:

1. Количество человек на начало года.
2. Выбыли (Ф.И.).
3. Прибыли (Ф.И.).
4. Выполнение учебного материала за учебный год.
5. Анализ контрольных нормативов за учебный год.
6. Участие в соревнованиях, при неучастии - указать причины.
7. Проведение учебно-воспитательной работы с учащимися (связь с общеобразовательными школами и родителями учащихся, посещение спортивно-массовых и культурных мероприятий).
8. Оздоровление учащихся (место, дата, кол-во чел.).
9. Предложения.

Основным условием эффективного руководства учебно-воспитательным процессом является постоянный анализ всех его компонентов на основе регулярного контроля.

В задачи внутришкольного контроля входит оценка эффективности применяемых средств тренировки, выявления динамики роста физической, технической, теоретической, функциональной, спортивной подготовки обучающихся, оценки

полученных данных с позиции современных требований к учебно-тренировочным и спортивным показателям занимающихся и оперативном устранении недостатков.

Результаты оценки подготовленности обучающихся по общей физической и специальной подготовке проводятся в виде соревнований и сдачи контрольно-переводных нормативов.

***Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по спортивной аэробике***

Влияние физических качеств и телосложения на  
результативность по виду спорта спортивная  
аэробика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
выносливость	2
гибкость	3
Координационные способности	3
телосложение	1

Условные обозначения:

- 3 – значительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 1 – незначительное влияние

**Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации программы являются:

На этапе БУС1,2:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных учений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта «спортивная аэробика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

#### На этапе БУС 3,4,5,6:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная аэробика»; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсмена.

#### На этапе УУС 1:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- подтверждение высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов.

#### На этапе УУС 2:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности и демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

### **Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

Цель контроля – сбор информации о соревновательной и тренировочной деятельности, анализ этой информации, обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации Программы.

**Виды контроля:** оперативный; текущий; этапный.

Оперативный контроль – это контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью выполнения очередной попытки, очередного упражнения.

Текущий контроль – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ



повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Этапный контроль – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или специально организованных условиях.

### Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки

#### Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы БУС1,2

Развиваемое Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6.9 сек)	Бег 30 м (не более 7.2 сек)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Скоростносиловые качества	Подъём туловища, лёжа на спине за 30 сек.	Подъём туловища, лёжа на спине за 30 сек.
	(не менее 8 раз)	(не менее 10 раз)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2-х раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4-х раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 10.4 сек)	Челночный бег 3x10 м. (не более 10.9 сек)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

#### Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы БУС 3,4,5,6

Развиваемое Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	Девушки
Скоростные качества	бег 60 м (не более 11.6 сек)	бег 60 м (не более 12.3 сек)
Выносливость	бег на 1 км (не более 6 мин. 30 сек)	бег на 1 км (не более 6 мин. 50 сек)
Скоростносиловые качества	подъём туловища, лёжа на спине за 30 сек. (не менее 15 раз)	подъём туловища, лёжа на спине за 30 сек. (не менее 12 раз)
	прыжок в длину с места (не менее 140 см)	прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 12 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 8 раз)
Координация	челночный бег 3x10 м. (не более 10.1 сек)	челночный бег 3x10 м. (не более 10.7 сек)
Гибкость	наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2-х раз)	
	шпагат, стопы и бёдра фиксируются на одной линии	
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	

**Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе УУС 1**

Развиваемое Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	бег 60 м (не более 8.7 сек)	бег 60 м (не более 9.6 сек)
Выносливость	бег на 2 км (не более 9 мин.)	бег на 2 км (не более 11 мин.)

Скоростносиловые качества	подъём туловища, лёжа на спине за 30 сек. (не менее 20 раз)	подъём туловища, лёжа на спине за 30 сек. (не менее 17 раз)
	прыжок в длину с места (не менее 200 см)	прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Сила	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 20 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 15 раз)
Координация	челночный бег 3x10 м. (не более 8.7 сек)	челночный бег 3x10 м. (не более 9.0 сек)
Гибкость	наклон вперёд из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе, кисти рук тянутся вперёд (не менее 5 см ниже уровня стоп)	
	продольный шпагат на полу (полное касание пола бёдрами)	
	поперечный шпагат, стопы и бёдра фиксируются на одной линии (полное касание пола бёдрами)	
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»	

**Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе УСС 2**

Развиваемое Физическое качество	контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	бег 100 м (не более 13.8 сек)	бег 100 м (не более 16.3 сек)
Выносливость	бег на 2 км (не более 7 мин 50 с)	бег на 2 км (не более 9 мин 50 с)
Скоростносиловые качества	подъём туловища, лежа на спине за 30 сек (не менее 25 раз)	подъём туловища, лежа на спине за 30 сек (не менее 22 раз)

Сила	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 25 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 16 раз)
	подъём ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 16 раз)	подъём ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз)
Координация	челночный бег 3x10 м. (не более 7.3 с)	челночный бег 3x10 м. (не более 8.3 с)
Гибкость	наклон вперёд из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперёд. (не менее 10 см ниже уровня стоп)	
	продольный шпагат на полу (полное касание пола бёдрами)	
	Поперечный шпагат, стопы и бёдра фиксируются на одной линии. (полное касание пола бёдрами)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	«мастер спорта России»	





**Результат: отлично – 25 баллов, хорошо – 20 баллов, удовлетворительно – 15 баллов, неудовлетворительно – ниже 15 баллов**

Для перевода по годам обучения на этапе базового уровня сложности обучающихся (занимающихся) должен набрать не менее 15 баллов.

Для перевода на этап спортивной подготовки, обучающийся должен набрать не менее 18 баллов.

**Бег 30 метров.** В забеге участвует не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал-«внимание» и свисток стартера. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Дается одна попытка.

**Прыжок в длину с места.** Исходное положение ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Дается по две попытки. Записывается расстояние, которое преодолел ребенок от линии толчка до места приземления, показанное в каждом прыжке. Измерение длины прыжка осуществляется при помощи рулетки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

**Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.** Выполняется из исходного положения (ИП), лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъемов туловища за 30 сек. касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем меняются местами.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

**Челночный бег 3x10 м.** Старт проходит с высокой стойки, опираясь на одну руку, при этом носок ноги должен находиться возле линии, без заступа на дистанцию. После команды «Марш» проводится разгон, пробег дистанции. Движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции, по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции. После проведения последнего разворота, прохождение финишного отрезка осуществляется в максимальном темпе. Окончание выполнения упражнения считается пересечение линии финиша любой частью тела.

**Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук).**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

## 6. Врачебный контроль

Задачи медицинского контроля:

- диагностика спортивной пригодности ребёнка к занятиям спортом, оценка его перспективности, функционального состояния;
- определение переносимости нагрузок в занятии;
- оценка адекватности средств и методов в процессе занятий;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований к местам занятий и условиям проживания спортсменов;
- профилактика травм и заболеваний;
- оказание первой доврачебной помощи;
- организация лечения спортсменов в случае необходимости; - оздоровление учащихся.

На всех этапах учебно-тренировочного процесса проводится врачебно-педагогические наблюдения, начальное, углублённое и этапное обследования.

Медицинский осмотр обучающихся в группах начальной подготовки и допуск на учебнотренировочные занятия по видам спорта выдаются в детских поликлиниках по месту жительства, и предъявляется в начале учебного года и в середине учебного года.

Диспансеризация спортсменов УУС 1,2 по графику Омского областного врачебнофизкультурного диспансера, и проводятся два раза в год.

Результаты тестирования по общей физической и специальной физической подготовке, антропометрические данные, функциональной подготовки фиксируется в дневнике спортсмена, который он ведёт самостоятельно.

## 7. Учебно-тренировочные мероприятия

В летний период вне учебного плана предусмотрены 3 недели на учебно-тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительном лагере на период их активного отдыха. Выезд в спортивно-оздоровительный лагерь планируется тренером-преподавателем заранее. При невозможности выехать в загородный лагерь на базе спорткомплекса может быть организован городской спорт лагерь. Если выезд за город и лагерь на базе спорткомплекса не организованы, занятия в летнее время проводятся в стандартном режиме по расписанию.

На этапе УУС1,2 при подготовке к соревнованиям необходимо планировать:

- Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России,
- Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям,
- Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации

Продолжительность сборов от 14 до 18 дней, оптимальное число участников сбора определяется тренерами и администрацией БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова».

Спортсмены этапов БУС 1,2,3,4,5,6 имеют право выступать в контрольных соревнованиях для выполнения спортивного разряда, в зависимости от показанного результата. Они имеют право



выступать на соревнованиях проводимых в спортшколе, в городе в соответствии с возрастными категориями и календарным планом физкультурно-спортивных мероприятий.

**Спортсмены этапа УУС 1,2** выступают на соревнованиях всех категорий, но при условии достижения 7-и лет и в зависимости от имеющегося спортивного разряда или звания.

## **8. Антидопинговые мероприятия**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

## **9. Кадровое обеспечение**

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

## **10. Перечень информационного обеспечения**

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (от 15.11.2018г. №939).
2. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273).

3. Постановления главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Правила соревнований по спортивной аэробике (2017 – 2020).
5. Дука Н.А., Мулендейкина Т.А. Проблемы социально-профессионального самоопределения студентов-спортсменов образовательного учреждения спортивной направленности // Профессиональное образование в современном мире. 2015 № 3 (18).
6. Сергушина Е.С. Понятие и сущность социально-профессионального самоопределения старшеклассников. Саранск, 2019.
7. Филиппова Ю.С. Программы по аэробике // Ю.С. Филиппова. - : Новосибирск, 2012.
8. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов // В. Д. Фискалов. – М.: советский спорт, 2010.
9. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. – М.: Москомспорт, 2009

#### **10.1. Перечень интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации ( [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Всероссийская федерация спортивной аэробики (<http://спортивнаяаэробика.рф>)
7. Всемирная федерация по спортивной аэробике (<https://www.gymnastics.sport/site/>)
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575920

Владелец Никонов Владимир Ильич

Действителен с 27.04.2021 по 27.04.2022