

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

Принята решением  
педагогического совета  
МБОУ ДО «Бичурская ДЮСШ»  
Протокол № 2 от «27» ноября 2017г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО  
«Бичурская ДЮСШ»  
В.И.Никонов  
приказ № 47 от «29» 11 2017г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА : «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»  
(срок реализации программы 5 лет)**

Возраст обучающихся: 7 -16 лет  
Срок реализации: 5 лет

**Составители:**  
Л.А.Гнеушева – тренер-преподаватель  
Л.Г.Соковицова – тренер-преподаватель

**Рецендент:**  
Зам. Директора по УВР  
 Л.А.Гнеушева

с.Бичура  
2017г.

## РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта  
«Фитнес-аэробика» тренера-преподавателя МБОУ ДО «Бичурская  
ДЮСШ» Соковиковой Л.Г.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Фитнес-аэробика» составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Министерства спорта РФ № 730 от 12 сентября 2013 г.

Программа составлена для обучающихся ДЮСШ в возрасте от 7 до 17 лет. Срок реализации программы 5 лет.

В структуре программы выдержаны все основные разделы: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, системы контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

В пояснительной записке дана характеристика избранного вида спорта, четко поставлены цели и задачи, так же излагается структура многолетней подготовки.

В учебном плане отражены продолжительность и объем реализации по предметным областям (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, специальная физическая подготовка), соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

В методической части прописана методика работы по предметным областям.

В разделе системы контроля и зачетные требования четко сформулированы требования к уровню подготовленности обучающихся, в полном соответствии с ФГТ. Подробно расписаны критерии оценок и зачетные требования на разных этапах подготовки.

Программа имеет практическую значимость, соответствует требованиям дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и может быть использована для работы в детско-юношеских спортивных школах.

Рецензент: Л.А.Гнеушева  Заместитель директора по УВР

### Информационная карта

<b>Полное название программы</b>	<b>Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта фитнес-аэробика</b>
<b>Ф.И.О. автора, должность</b>	<b>Соковикова Любовь Григорьевна, тренер – преподаватель</b>
<b>Рецензент (Ф.И.О, должность)</b>	<b>Гнеушева Людмила Алексеевна, заместитель директора по учебно - воспитательной работе МБОУ ДО «Бичурская ДЮСШ»</b>
<b>Год создания</b>	<b>2017 год</b>
<b>Тип программы</b>	<b>Предпрофессиональная</b>
<b>Направленность</b>	<b>Физкультурно-спортивная</b>
<b>Образовательная область</b>	<b>Физическая культура</b>
<b>Уровень освоения содержания программы</b>	<b>Спортивная подготовленность</b>
<b>Продолжительность реализации программы</b>	<b>5 лет</b>
<b>Возраст обучающихся</b>	<b>7-17 лет</b>

## Содержание

- I. Пояснительная записка
  - Актуальность программы
  - Цели и задачи
  - Характеристика вида спорта
  - Специфика организации обучения
- II. Учебный план
  - Тематический учебный план
  - План-график распределения учебных часов
- III. Методическая часть
  - Методическое сопровождение
- IV. Системы контроля и зачетные требования
- V. Воспитательная работа
- VI. Инструкторская и судейская практика
- VII. Врачебный контроль
- VIII. Психологическая подготовка
- IX. Перечень информационного обеспечения

## Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Фитнес-аэробика» муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Бичурская ДЮСШ» разработана на основе:

- Нормативно-правовых документов:
  - Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
  - Федеральный закон «О физической культуре и спорта в РФ» (с изменениями и дополнениями) от 14.02.2007 № 329-ФЗ;
  - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
  - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуре и спорта»;
  - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуре и спорта»;
  - Письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ»;
  - Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
  - Постановление Главного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 г.Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по фитнес-аэробике;
- Обобщение современных научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки.

**Актуальность** программы заключается в следующих особенностях построения учебно-тренировочного процесса:

- Всесторонность и широта воздействия на системы организма каждого типа упражнений и возможность его избирательного применения;

- Доступность использования упражнений в различных формах организации учебно-тренировочного процесса;
- Универсальность каждого типа упражнений, позволяющая на его основе создавать на его основе индивидуальные комбинации и системы упражнений.

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

**Основными задачами** реализации программы являются:

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

Согласно Федеральным государственным требованиям программа:

1. **содержит** следующие предметные области:

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

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

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

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

- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла

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

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

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

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

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

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

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;  
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;  
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;  
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

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

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

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

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;
- хореография и (или) акробатика в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организацию совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- организацию показательных выступлений обучающихся;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.



## Характеристика избранного вида спорта

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта. Своеобразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Фитнес-аэробика доступна людям различного возраста и пола, особо популярна среди детей, подростков и молодежи. Фитнес-аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором важную роль играют красота, гармония и совершенство. Несмотря на относительную простоту и доступность, фитнес-аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

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

Опираясь на накопленный опыт и на самые актуальные и прогрессивные спортивные направления и разработки, фитнес-аэробика следует одному из главных принципов – связь времен и традиций. Это помогает двигаться вперед в ногу со временем и дает надежную опору.

Важно заметить, что фитнес-аэробика несет в себе только позитивный настрой здорового образа жизни и модели поведения, направленные на достижение совершенной физической и духовной формы, чего нельзя сказать о других танцевальных направлениях молодежной субкультуры. К примеру, вспомним, кто является носителем субкультуры «хип-хоп» особенно в западных странах. Негативные модели поведения этой социальной группы широко представлены на телевизионных экранах, в Интернете и в прессе. Отдавая ребенка в спортивную секцию, мы неизбежно закладываем основу его поведения и морали, поэтому имеет значение все от профессионализма наставника, до выбора правильного направления развития в рамках существующих молодежных культур и их социальной нагрузки.

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

Федерация по фитнес-аэробике в России была основана в 1991 году. Изначально носила название «Федерация аэробики России». В 2007 году была переименована в «Федерацию фитнес-аэробики России». Первым Президентом ФАР была Лариса Валентиновна Сиднева, в настоящее время федерацию возглавляет Ольга Сергеевна Слуцкер. ФФАР аккредитована Федеральным агентством по физической культуре и спорту по виду спорта «Фитнес-аэробика» (приказ по аккредитации № 628 от 22 сентября 2006г.).

### **Специфика организации обучения.**

Многолетняя подготовка юных спортсменов – аэробистов включает в себя этап начальной подготовки и тренировочный этап.

В группу начальной подготовки зачисляются дети школьного возраста, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение от врача – педиатра.

Тренер заводит журнал посещаемости, разрабатывает расписание учебно–тренировочных занятий, согласовывая его с администрацией спортивной школы.

Организация образовательного процесса во многом зависит от возрастных и психологических особенностей детей, опираясь на данные особенности, строится весь образовательный процесс.

Основной формой организации является учебно-тренировочное занятие, участие в соревнованиях, фестивалях, кроме этого проводятся профилактические и оздоровительные мероприятия (занятия и игры на свежем воздухе, однодневные походы на природу), инструкторская и судейская практика.

**Этап начальной подготовки.** На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие и овладение основами техники упражнений, характерных для данного вида спорта, а так же выполнение контрольных нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы.

**Тренировочный этап.** Учебно-тренировочная группа формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедшую, необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, а так же по итогам выступлений в спортивных мероприятиях.

Основные показатели работы на отделении фитнес-аэробика в ДЮСШ – это постоянный (стабильный) состав занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программного материала по уровню физической и специальной подготовленности, результаты выступлений на соревнованиях.

**Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся на отделении фитнес-аэробика с учетом этапов подготовки.**

Этап подготовки	Период	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)	Примерный возраст для зачисления
Этап начальной подготовки	До одного года обучения	15-20	6	6-7 лет
	Свыше одного года обучения	15	9	8-10 лет
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации 1-й год обучения	12	12	11-13 лет
	Начальной специализации 2-й год обучения	10-12	14	14-16 лет
	Углубленной специализации	8-10	16	17-18 лет

Многолетняя подготовка юных спортсменов – аэробистов – это единый педагогический процесс состоящих из следующих этапов: этап начальной подготовки, тренировочный этап, которые в свою очередь подразделяются на 2 раздела.

**Учебный план**

Учебный план многолетней подготовки юных спортсменов – аэробистов – это основной документ распределения объемов нагрузки по возрастным этапам и периодам обучения. При составлении учебного плана необходимо исходить из специфики избранного вида спорта, возрастных особенностей обучающихся, а также федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения.

Следующей ступенью многолетней подготовки является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки юных спортсменов по каждому возрасту.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса.



СФП	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	48	5	6	6	6	5	5	5	5	5
Участие в спортивных соревнованиях		По календарному плану спортивных мероприятий								
Спортивные и подвижные игры	34	3	4	4	4	3	5	5	5	3
Контрольные нормативы		8	2				2			
Хореография и акробатика	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Самостоятельная работа	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего часов	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

### Этап начальной подготовки свыше 1 года обучения

Разделы	всего	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май
Теоретические занятия	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ОФП	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5
СФП	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техническая подготовка	72	6	9	9	9	6	9	9	9	6
Участие в спортивных соревнованиях		По календарному плану спортивных мероприятий								
Спортивные и подвижные игры	54	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Контрольные нормативы		9	3				3			
Хореография и акробатика	81	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Восстановительные мероприятия	По плану									
Самостоятельная работа	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Всего часов	324	36	36	36	36	36	36	36	36	36

### Этап групп начальной специализации 1-го года обучения

Разделы	всего	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май
Теоретические занятия	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ОФП	54	6	6	6	6	6	6	6	6	6
СФП	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка	108	10	13	13	13	10	13	13	13	10



СФП	63	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Техническая подготовка	144	14	17	17	17	14	17	17	17	14
Участие в спортивных соревнованиях	81	По календарному плану спортивных мероприятий								
Спортивные и подвижные игры		9	9	9	9	9	9	9	9	9
Контрольные нормативы		9	3				3			
Хореография и акробатика	126	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Самостоятельная работа	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Инструкторская и судейская практика	По календарному плану спортивных мероприятий									
Восстановительные мероприятия	По плану									
Всего часов	576	64	64	64	64	64	64	64	64	64

### Методическая часть

**Методы обучения.** В спортивной тренировке под термином метод понимается способ применения основных средств тренировочного процесса, совокупность приемов и правил деятельности тренера и спортсмена. Методы спортивной тренировки принято подразделять на: словесные, наглядные и практические.

Используя, различные **словесные методы**, тренер в процессе общения с занимающимися, в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает спортсменам необходимую информацию.

К словесным методам относят: рассказ, описание, объяснений, разбор, задания, указания, команды, подсчет.

Огромную роль в обучении имеют **методы наглядного восприятия**. Методы данной группы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия.

Наглядные методы, используемые в спортивной тренировке весьма разнообразны. К ним относят: показ. Демонстрация, использование технических средств обучения.

В практике организации и проведения спортивной тренировки приняты следующие **практические методы**: методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям), методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является **контроль** за эффективностью подготовки юных спортсменов. Критериями оценки эффективности подготовки обучающихся служат нормативные требования по общей физической и технико-тактической подготовке.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются:

- Наблюдение за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- Проверка выполнения отдельных приемов техники;
- Выполнение установленных контрольных нормативов по общей физической и технической подготовке;
- Соревнования.

### **Методическое сопровождение**

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в аэробике является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается объём ОФП и возрастает объём специальной подготовки. Из года в год увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной тренировки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и приобрести опыт и специальные знания, улучшить морально-волевые качества.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

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

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года



## **Система контроля и зачетные требования**

Основной показатель работы отделения аэробика - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях физической и технической, подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Тесты и контрольные упражнения проводятся 2 раза в год.

В начале года (сентябрь-октябрь) проводится входное тестирование.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке. Результаты контрольного тестирования являются определением степени физической подготовленности и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### **Комплекс упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.**

*(по Ж. К. Холодову, В. С. Кузнецову)*

- Бег 30 м. выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- Челночный бег 3\*10 м. выполняется в спортивном зале. Длина дистанции 10 м. необходимо 3 раза подряд пробежать данный промежуток.
- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и. п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит на две ноги. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- Наклон вперед из положения, сед. И. п. сед ноги на ширине плеч, прижаты к коврику, колени прямые. Необходимо наклониться как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до кончиков пальцев рук. Засчитывается результат только одной попытки.
- Подтягивание на низкой перекладине.
- 6-ти минутный бег. Непрерывный бег в течение 6-ти минут по стадиону. Учитывается расстояние в метрах.

### Оценка уровня физической подготовленности.

Возраст	Контрольные упражнения	Уровень		
		низкий	средний	высокий
8-10	Бег 30 м. (сек)	7,0	6,9-6,0	5,3
11-13		6,6	6,5-5,6	5,2
14-16				
8-10	Челночный бег 3*10м. (сек)	10,8	10,3-10,7	9,3
11-13		10,4	10,2-9,5	9,1
14-16				
8-10	Прыжок в длину с места (см)	110	135-150	160
11-13		120	140-155	170
14-16				
8-10	Наклон вперед из положения сед. (см)	3	6-9	13
11-13		4	7-10	14
14-16				
8-10	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	3	7-11	13
11-13		4	8-13	15
14-16				
8-10	6-ти минутный бег(м)	600	700-900	1000
11-13		650	750-950	1050
14-16				

### Оценка уровня физической подготовленности.

Возраст	Контрольные упражнения	Уровень		
		низкий	средний	высокий
8-10	Прыжки через скакалку за 10 сек (кол-во раз)	10	15	20
11-13		15	20	25
14-16		20	25	30
8-10	Комплекс танцевальных упражнений, состоящий из 5 движений	1-2	2-3	4-5
11-13		2	3-4	5
14-16		2	3-4	5
8-10	Подъем и опускание туловища из и.п. сед за 1 мин.(кол-во раз)	20	25	30
11-13		25	30	35
14-16		30	35	40
8-10	Индекс Гарвардского степ - теста	55-64	65-79	80-89
11-13				
14-16				

- **Прыжки через скакалку за 10 сек.** Учитывается количество прыжков с вращением скакалки вперед. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановкой, занимающиеся продолжают прыжки с продолжением подсчета.
- **Комплекс танцевальных упражнений.** Тренер показывает комплекс танцевальных упражнений, состоящий из 5 движений, 3 раза. Обучающимся необходимо самостоятельно повторить данный комплекс.
- **Подъем и опускание туловища из и.п. сед.** Исходное положение, лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, руки за

голову. Партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш!»- поднять туловище до вертикального положения. Обратным движением вернуться в и.п.

• **Индекс Гарвардского степ – теста (ИГСТ).** Характеризует уровень физической работоспособности и выносливости и заключается в изучении восстановительных процессов после работы. Рассчитывается по формуле:

$$\text{ИГСТ} = (t * 100) / (f_1 + f_2 + f_3) * 2,$$

где t- время выполнения теста, сек;

f<sub>1</sub>, f<sub>2</sub>, f<sub>3</sub>- ЧСС после 1, 2, 3 мин восстановления.

Физическая нагрузка дается в виде восхождения на ступеньку. Частота восхождений 30 раз в мин. Сразу после восхождений у испытуемого измеряется ЧСС: через 60-90 сек, 120-150 сек, 180-210сек.

### **Воспитательная работа**

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

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

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

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

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

Так же используются следующие формы воспитательной работа:

- Просмотр соревнований;
- Посещение исторических мест (экскурсии);
- Проведение тематических бесед, праздников;
- Взаимосвязь с общеобразовательными школами и другими организациями;

организациями;

- Проведение туристических походов, прогулок;
- Работа с родителями;
- Изучение личности юного спортсмена (анкетирование, тестирование).

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

• Спортивный зал, оснащенный зеркалами и техническими средствами (музыкальный центр);

• Типовой набор спортивного инвентаря и оборудования (степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, гимнастические палки, гимнастические коврики);

- Методическая литература (программы, методические разработки, книги, журналы, справочники, энциклопедии), интернет – ресурсы, аудио и видео записи;
- Технические средства (телевизор, DVD – плеер) для просмотра и обсуждения занятий, конкурсов, соревнований, фестивалей.

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

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования: уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся. Знать правила соревнований, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
6. Руководить командой на соревнованиях.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

### **Врачебный контроль**

Врачебный контроль за обучающимися на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники. врачебный контроль за обучающимися начиная с тренировочного этапа подготовки, осуществляется

спортивно-физкультурным учреждением. Врач спортивной школы (территориальной поликлиники) осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого обучающегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или в физкультурно-спортивном диспансере. Спортсмены, не имеющие медицинского допуск, отстраняются от тренировочных занятий.

### **Психологическая подготовка**

В условиях соревнований необходима мобилизация физических и психических сил, локализация всех систем организма, которая выражается в эффективной, согласованной, координированной работе, требующей постоянного самоконтроля за выполнением двигательных действий, волевых усилий.

В зависимости от специфики спортивной деятельности спортсмен должен обладать комплексом необходимых физических и психических качеств, присущих данному виду спорта

Целью психологической подготовки и психологического контроля является положительная адаптация к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам, совершенствование и оптимизация реактивности на специфические экстремальные условия спортивных соревнований, формирование и развитие личностных свойств спортсмена, создание оперативных психических состояний готовности, способствующих максимальной реализации физических, функциональных, тактико-технических возможностей в спортивном достижении, разработка средств и методов контроля за переносимостью нагрузок спортсменами.

В психологической подготовке юных спортсменов в условиях детско-юношеских спортивных школ относятся методы словесного (вербального) воздействия.

Вербальный метод определяет создание внутренней психической опоры. Это наиболее эффективный метод, позволяющий при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств как неуравновешенность, эмоциональная напряженность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, быстрота, выносливость, тактическая грамотность).

Так же к вербальным методам воздействия относят метод рационализации.

Рационализация – наиболее универсальный метод, применяемый к практически любым спортсменам на всех этапах подготовки.

Метод сублимации – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере при смене задач тренировки.

Одно из важных качеств, обеспечивающих достижение намеченной спортсменом цели, это настойчивость.

Явное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировочных занятий и соревнований.

Надо добиваться, чтобы спортсмен относился к тренировочным занятиям не как к обязанностям, а рассматривал их как источник творческих действий.

В психологической подготовке так же можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремлённости, инициативности);
- психологическое образование( формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние. Сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе. Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизирующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно – психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

## Перечень информационного обеспечения

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 4. – с. 2-8.
2. Беспутчик В.Г. Аэробика в физическом воспитании школьников /Брест.пед.инст.им.А.С.Пушкина. – Минск, 1995. – 95 с.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни: Учеб.пособ. – М.: МНЗПУ, 1995. – 90 с.
4. Годик М.А. , Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.
5. Гусак Т.З., Музыка на школьном уроке гимнастики //Физическая культура в школе. – 1961. - № 9. – с. 34-36.
6. Ермолин С. Н., Сиднева Л. В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. - М. «Тривант», 1999 - 64 с.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия общей физической подготовки. – М.: Лептос, 1994. – 360 с.
8. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. – М.: Советский спорт, 1988. – 64 с.
9. Карен Клиппинир, Лашаун Дейл фитнес для детей и подростков М.: 2000. - 41 с.
10. Колесникова С. В. Детская аэробика. Методика, базовые комплексы.- Ростов на дону. «Феникс» 2005 - 206 с.
11. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт. – 1989. – 224 с.
12. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. «Просвещение» - «Владос». М. – 1994.
13. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.
14. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Каталог упражнений на силу (кондиционная гимнастика) - М. «Тривант» 2001 – 42 с.
15. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Координационная тренировка в аэробике.-М. «Тривант» 2002 – 45 с.
16. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников/Пособие для учителей. – М. - 1998. – 270 с.

17. Лях В. И. Задневич Г. Б. Программы. Физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов с направленным развитием двигательных способностей. – М. «Просвещение» 2005 - 64 с.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб.пос. для Инст.физ.культ. – М.: Физкультура и спорт. – 1991. - 543 с.
19. Менхин Ю. В. Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов-на-Дону. «Феникс» 2002-382 с.
20. Обруч. Теоретический и научно-методический журнал. №1 2005 год, стр.40-42.
21. Суетина Т. Н. Методические основы организации занятий по аэробике.- Улан-Удэ. 2005-112с.
22. Физическая культура в школе. Теоретический и научно-методический журнал. №1 1995 год, стр. 56-59.
23. Физическая культура в школе. Теоретический и научно-методический журнал. №2 2008 год, стр15-18.
24. Физическая культура в школе. Теоретический и научно-методический журнал. №1 2008 год, стр27-29.
25. Фонда Дж. Моя аэробика //Физкультура и спорт. – 1984. - № 9-12; 1985. - № 1. – с. 33-35.
26. Шипилина И. А. Хореография в спорте. – Ростов на Дону. «Феникс» 2004 - 224 с.
27. Шипилина И. А. Аэробика. – Ростов на Дону. «Феникс» 2004 - 155 с.

#### **Электронные ресурсы.**

1. <http://www.childpsy.ru>
2. <http://www.eidos.ru/journal>
3. <http://upr.1september.ru>
4. <http://www.chpk.ru>
5. <http://www.vados.ru>
6. <http://www.uchportal.ru>
7. <http://www.uroki.net>
8. <http://www.sovsportizdat.ru>
9. <http://lib.sportedu.ru>