

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «РУБИН»**

ПРИНЯТО  
Решение тренерского совета  
МАУСП «СШ «Рубин»

Протокол № 2  
«13» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУСП «СШ  
«Рубин»  
  
А.В.Ельников  
«13» 08 2020 г.  
*приказ от 17.08.2020 №90*

**ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С  
НАСЕЛЕНИЕМ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**

номер-код вида спорта: 0820001411Я

Срок реализации Программы: 1 год

Разработчики программы:  
Цаплина Наталья Сергеевна, тренер

**Барнаул. 2020**

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Нормативная часть.....	5
3. Тренировочный план.....	7
4. Методическая часть.....	12
4.1. Общая характеристика этапа спортивно-оздоровительной работы.....	12
4.2. Содержание программного материала.....	15
4.2.1. Практическая подготовка.....	15
4.2.1.1) Общая физическая подготовка.....	15
4.2.1.2) Специальная физическая подготовка.....	17
4.2.1.3) Техническая подготовка.....	18
4.2.2. Теоретическая подготовка.....	20
4.2.3. Медицинское обследование.....	21
4.2.4. Контрольные нормативы .....	21
4.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.....	23
5. Перечень информационного обеспечения.....	27

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по спортивно-оздоровительной работе с населением по виду спорта спортивная аэробика для МАУСП «СШ «Рубин» разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007г. N329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред.27.12.2018);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (ред. 20.02.2018);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.

Спортивная аэробика – это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами. В спортивной аэробике используются элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, а в программах смешанных пар, троек и групп взаимодействию между партнерами. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений.

Двигательная активность — неотъемлемая часть культурной деятельности общества и каждого человека в отдельности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха танцевальная аэробика проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как оздоровительное направление, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

Занятия аэробикой способствуют гармоничному развитию личности,

развитию творчества, двигательного мышления. Элементы танцевальных упражнений является комплексом физического искусства и красоты физических упражнений. Важной формой проявления духовного развития является органическая связь с красотой. Красота человеческого тела — это стройность, согласованность движений, безупречность линий и соразмерность частей, физическое совершенство и пластика.

Программа по спортивно-оздоровительной работе с населением по виду спорта спортивная аэробика направлена на единую систему подготовки начинающих спортсменов в условиях спортивной школы. Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 6 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки по программе спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика. Срок реализации программы – 1 год.

Цель программы - создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий аэробикой, содействие перспективным детям в проявлении своих способностей и реализации их в соревновательной среде.

Реализация Программы предполагает решение следующих задач:

1. формировать у детей правильное отношение к здоровью, здоровому образу жизни;
2. развивать и совершенствовать физические качества;
3. развивать специальные физические данные: гибкость, прыгучесть, ловкость, равновесие;
4. воспитывать нравственные качества — трудолюбие, настойчивость, чувство коллективизма.
5. отбор перспективных детей для дальнейших занятий спортивной аэробикой.

Результатом освоения программы является приобретение лицами, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа, следующих знаний умений и навыков в предметных областях:

1) В области общей физической подготовки:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения для развития физических качеств;
- спортивные и подвижные игры.

2) В области специальной физической подготовки:

- упражнения для развития амплитуды и гибкости;
- упражнение на формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве;

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения на развитие координации движений.

3) В области технической подготовки (акробатика, базовые шаги, элементы аэробики):

- техника выполнения базовых шагов;
- техника выполнения элементов аэробики;
- разучивание комбинации;
- акробатика.

4) В области теоретической подготовки:

- требования техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- гигиена, режим дня и питание спортсмена;
- дисциплина на занятиях (правила поведения в зале);
- форма для занятий аэробикой;
- история развития и современное состояние спортивной аэробики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Прием и зачисление занимающихся в группы МАУСП «СШ «Рубин» оформляется приказом на основании ходатайства тренера, заявления родителей

(законных представителей), договора на оказание оздоровительных услуг (для платных групп), заявления на обработку персональных данных и допуска врача поликлиники по месту проживания, а также протокола нормативов общей и специальной физической подготовки (при наличии конкурса на бюджетные места). Зачисление на спортивный год проводится с 1 сентября по 1 октября, далее зачисление проводится по итогам текущей аттестации лиц, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа и по итогам просмотра.

Продолжительность этапов спортивно-оздоровительной работы, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах спортивно-оздоровительной работы по виду спорта спортивная аэробика, а также режимы недельной тренировочной работы представлены в таблице.

Таблица 1

Продолжительность этапа спортивно-оздоровительной работы, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивно-оздоровительной работы, минимальное количество лиц, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа, в группах по виду спорта легкая атлетика

Этап спортивно-оздоровительной работы	Продолжительность этапа в (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество занимающихся в группе (человек)	Максимальное количество занимающихся в группе (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
Этап спортивно-оздоровительной работы	1	с 6 лет	15	18	6	Овладение основами спортивно-оздоровительной тренировки. Нормативы по ОФП.

Программа разработана с учётом следующих основных принципов спортивно-оздоровительной работы:

- Наглядность. Показ самим педагогом физических упражнений, образный рассказ.

- Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

- Систематичность. Регулярность занятий, повышение физической нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

- Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

- Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

- Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивно-оздоровительной работы:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа.

### **3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Тренировочный год в СШ начинается с 1 сентября. Тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами работ, годовыми тренировочными планами и программным материалом, распределённым в настоящей программе по периодам прохождения спортивно-

оздоровительных работ.

Тренировочный год составляет 46 тренировочных недель и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

Количество занятий в неделю – три. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей занимающихся. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков занимающихся, что контролируется в течение тренировочного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок занимающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма занимающегося.

Весь процесс спортивно-оздоровительной работы складывается из одного этапа (1 тренировочный год).

В группы спортивно-оздоровительной работы (СОР) зачисляются дети в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься спортивной аэробикой, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки по программе спортивной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для занятий по программе спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика.

По достижении 7 лет занимающиеся могут быть зачислены в группы



начальной подготовки первого года по программе спортивной подготовки. При наличии конкурса, дети проходят отбор и сдают контрольные нормативы.

### Способы определения результативности

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце тренировочного года.

Критериями успешности тренировочного процесса служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические (теоретические) занятия, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Занимающиеся спортивно-оздоровительных групп могут принимать участие в соревнованиях по спортивной аэробике по дополнительному допуску от врача, по ходатайству тренера, по заявлению от родителей (законных представителей) и осуществляя финансирование за счёт родителей лиц, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа. Для них организуются спортивные праздники.

Программа не предполагает для каждого года подготовки определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП. Каждой оздоровительной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности занимающихся и их возможностей.

Программа содержит следующие предметные области отражённые в таблице 2

Таблица 2

#### Предметные области программы

№ п/п	Разделы спортивно-оздоровительной работы	%
1	Общая физическая подготовка	55-60



	требования техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой.	1					1							2
	история развития и современное состояние спортивной аэробики				1					1				1
	место и роль физической культуры и спорта в современном обществе						1							1
	дисциплина на занятиях (правила поведения в зале). Форма для занятий аэробикой			1										1
	гигиена, режим дня и питание спортсмена							1						1
	требования к оборудованию, инвентарю и спортивной подготовке			1										1
	<b>ИТОГО</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
2	Практические занятия													
	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	10	16	16	16	16	16		10	164
	Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	11	7	7	7	4	7			70
	Техническая подготовка	2	2	2	2	2		4	2	4	2		6	28
	Медицинское обследование	1	1			2								4
	Контрольно-переводные нормативы									2				2
	<b>ИТОГО</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>		<b>16</b>	
3	<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>		<b>16</b>	<b>276</b>

Примерный годовой учебный план-график распределения часов группы СОР

Непрерывность освоения занимающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участие занимающихся в тренировочных сборах, проводимых спортивными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

Для подготовки лиц, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа, по спортивной аэробике, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств: прыгучесть, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности.

В подготовке спортсменов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

## 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 4.1. Общая характеристика этапа спортивно-оздоровительной работы

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. В настоящей программе мы исходим из общепринятых положений педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

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 нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивно-оздоровительной работы.

### ЭТАП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основная цель тренировки: овладение основами техники, обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике базовых прыжков спортивной аэробики; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивной аэробикой.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) упражнения для развития физических качеств;
- 3) спортивные и подвижные игры;
- 4) упражнения для развития амплитуды и гибкости;
- 5) упражнение на формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве;

б) упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

7) упражнения на развитие координации движений.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный.

#### Основные направления тренировки

На данном этапе, большую роль играет физическая подготовка. Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники, подразделяется на общую и специальную.

На этапе спортивно-оздоровительной работы целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путём специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учётом подготовки занимающихся. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Данный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортивной аэробикой, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Особенности подготовки. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на спортивно-оздоровительной работе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует

возрастным особенностям детей и подростков и позволяет успешно осуществлять подготовку юных спортсменов.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения), методы упражнений — игровой и соревновательный.

## 4.2. Содержание программного материала

### 4.2.1 Практическая подготовка

#### 4.2.1.1 Общая физическая подготовка

*Строевые упражнения.* Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения без предметов.

- Упражнения для мышц рук: поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; сгибание и выпрямление рук из различных положений; круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях.

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений; наклоны с поворотами: наклоны вперёд, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке; круговые движения туловищем.

- Упражнения для мышц ног: полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; круговые движения стопой; пружинящие полуприседания в выпаде; прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку; махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. поднимание ног в различных

исходных положениях.

- Упражнения в парах: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (сопротивлением, с помощью).

- Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

- Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги, сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища; прыжки по скамейке вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседание на одной или обеих ногах из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

- Упражнения из других видов спорта.

Лёгкая атлетика: ходьба с изменением темпа; ходьба на скорость (до 200 м.); чередование ходьбы и бег; семенящий бег; бег по умеренно пересечённой местности в чередовании с ходьбой(10-20 мин); кроссы от 500 до 1500м; бег с изменением скорости; бег на короткие дистанции(30-60-100м) с низкого и высокого старта; прыжки в длину с места и с разбега; прыжки в высоту с места и с разбега.

Баскетбол: перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой, бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

*Упражнения для развития физических качеств*

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость - это способность организма человека преодолевать наступающее утомление. Общая выносливость - это способность организма



человека преодолевать наступающее утомление при выполнении продолжительной физической работы умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата. Специальная выносливость - это способность организма человека преодолевать наступающее утомление при выполнении отдельных видов заданной работы.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.

#### *Подвижные и спортивные игры*

эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

#### 4.2.1.2 Специальная физическая подготовка

##### *Упражнения для развития амплитуды и гибкости:*

наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге; шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различными движениями руками; движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд; упражнения вдвоём (с сопротивлением); сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.); поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

*Упражнение на формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве:*

различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на гимнастической скамейке; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на

180-360<sup>0</sup> (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы; прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке); прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек; прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жёсткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

*Упражнения на развитие координации движений:*

выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками; выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

#### 4.2.1.3 Техническая подготовка

*Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики:*

ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;

- подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (неап);

- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);

- бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;

- прыжки ноги врозь - вместе:- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и. п. (аэрджек);

- из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь

с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и. п. (джек)

- движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед (скип);

- махи ногами: выполняются поочередно.

*Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики*

группа А (динамическая сила) - отжимание, латеральное отжимание, плиометрическое отжимание, отжимание в упоре венсон;

группа В (статическая сила) - упор углом, «крокодил», высокий угол;

группа С (прыжки) – различные прыжки с поворотами, группировка, казак, страдл;

группа D (гибкость) - шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд, туры.

*Разучивание и закрепление комбинации.*

Составление программы с выученными элементами по правилам соревнований. Хореография. Позиция рук и ног.

*Акробатика* – одно из средств развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

Все акробатические упражнения подразделяются на:

акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто);

балансирования (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

балансирувания, силовые упражнения, поддержки, пирамиды);  
бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

#### 4.2.2. Теоретическая подготовка

##### 1. Требования техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой

Правила техники безопасности нахождения и проведения тренировочных занятий в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Инструктаж по охране труда для занимающихся. Ознакомление занимающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.

##### 2. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Использование технических средств в процессе тренировочных занятий и контроля за усвоением материала. Требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю в зале.

##### 3. Гигиена, режим дня и питание спортсмена.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

4. Дисциплина на занятиях (правила поведения в зале). Форма для занятий аэробикой.

Инструкция для занимающихся аэробикой (к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).

##### 5. История развития и современное состояние спортивной аэробики.

Истоки спортивной аэробики. История развития на международной арене и в России. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

##### 6. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «физическая культура» и «спорт». Физическая культура как основная часть общей культуры. Физическая культура и здоровье. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

#### 4.2.3 Медицинское обследование

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм занимающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям спортивной аэробикой, осуществляется медицинскими работникам - врачами медицинских учреждений, а также медицинским работником СШ.

Допуск к занятиям проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

#### 4.2.4 Контрольные нормативы

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов согласно возрасту лиц, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Прием вступительных и контрольных нормативов проводится ежегодно в два этапа. 1 этап - сентябрь, 2-этап – май месяцы. Тренер может прием нормативов для спортивно-оздоровительных групп не проводить, обязательно проведении при наличии конкурса на бюджетные места.

С целью определения уровня общей физической подготовленности занимающихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП

принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Таблица 5

Контрольные нормативы для лиц, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа 7-10 лет

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		м	д
Быстрота	Челночный бег 3*10 м	10,1	10,5
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	5
Сила	Пресс	15	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	115	110
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	Касание пола пальцами рук	

Таблица 6

Контрольные нормативы для лиц, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа 11-13 лет

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		м	д
Быстрота	Челночный бег 3*10 м	10,0	10,4
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8	6
Сила	Пресс	16	13
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	120	115
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	Касание пола пальцами рук	

Таблица 7

Контрольные нормативы для лиц, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа 14 лет и старше

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		м	д
Быстрота	Челночный бег 3*10 м	9,9	10,3
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	7
Сила	Пресс	17	14
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	150	140
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Касание пола пальцами рук	

Контрольные тесты выполняются в начале и конце тренировочного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого занимающегося.

#### 4.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

##### 1. Общие требования безопасности:

- в качестве тренера для занятий спортивной аэробикой могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое (спортивное) образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);

- тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- с тренером и занимающимися должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение, при поступлении в учреждение); первичный на рабочем месте (первичный по ТБ по виду спорта); повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях спортивного учреждения;

- к занятиям спортивной аэробикой допускаются лица с 6 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен получить в начале тренировочного года от медицинского работника спортивного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия спортивной аэробикой можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер и лица, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа, должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий спортивной аэробикой занимающиеся и тренер должны иметь специальную, соответствующую виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер должен поставить в известность руководителя спортивного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится



внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий согласно расписанию занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера;

- перед началом занятий тренер должен обратить особое внимание на оборудование места занятия. Если покрытие татами, то они должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений.

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму;

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер;

- перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

## 3. Требования безопасности во время занятий:

- занятия спортивной аэробикой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем спортивного учреждения;

- занятия по спортивной аэробике должны проходить только под руководством тренера;

- тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к

другу, воспитанием высоких спортивных качеств;

- каждый спортсмен должен хорошо усвоить важные для своего вида спорта приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;

- особое внимание на занятиях спортивной аэробикой, тренер должен обратить на индивидуальные особенности спортсменов;

- на занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);

- тренер должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

- выход занимающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с лицами, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации спортивного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации спортивного учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала, а также проконтролировать занимающихся в раздевалке;
- проветрить спортивный зал;
- в раздевалке при спортивном зале, лицам, занимающимся спортивной аэробикой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### Нормативные документы:

1. Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007г. N329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (ред. 20.02.2018);
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта;

### Методическая литература

4. Давиденко, Д.Н. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики//Учебное пособие, 2009. – 15 с.
2. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста под редакцией С.О. Филипповой.- издательский центр «Академия», 2013. – 14 с.

3. Менхин, Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – М.: Феникс. - Ростов-на-Дону.-2002. – 78 с.

4. Зефирова, Е.В., Платонова В.А. Оздоровительная аэробика: содержание и методика//Учебно-методическое пособие. - Санкт-Петербург.-2006. – 10 с.

5. Шипилина, И. А. Хореография в спорте//Учебник для студентов. – М.: Феникс. - Ростов-на-Дону.-2004. – 6 с.

6. Давыдов, В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь)//Учебное пособие. 2-е издание, переработанное и дополненное. – Волгоград.-2005. – 75 с.

7. Гелецкий, В.М. Теория физической культуры и спорта//Учебное пособие. - Красноярск.-2008. – 183 с.

8. Баженова, Н.А., Воронцов Г.М., Игнатова Н.А. Спортивная аэробика. Временные контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки//Методическая разработка для общеобразовательных школ, детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Барнаул.-2001.

9. Давыдов, В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики//Учебное пособие. – Волгоград.-2004. – 33 с.

10. Лисицкая, Т.С., Беляева И.М. Аэробика. Хореография и дизайн урока//Учебно-методическое пособие. – М.: Фитнес конвенция, 2006. – 15 с.

11. Международная федерация гимнастики. 2017-2020 правила соревнований. Аэробная гимнастика, 2016.

12. Кожевников С. Акробатика//Издание третье, дополненное. – Москва.-1984. – 8 с.

#### Перечень Интернет-ресурсов

1. Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс].- Режим доступа:

<http://www.sport-aerob.ru>

2. Город мастеров [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://gorodmasterov22.ru/#/complex>

3. Федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://vk.com/altaerobics>

4. Федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://xn--22-6kcaafe1ceu2ajfhqfiv8smb.xn--p1ai/>