

**УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА МЭРИИ ГОРОДА  
НОВОСИБИРСКА**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЭНЕРГИЯ»**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета №3

От «31» мая 2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУДО ДЮСШ

Ю.В. Шиллер

«31» мая 2018 г.



**Дополнительная предпрофессиональная программа  
по спортивной аэробике**

Срок реализации программы: 10 лет

Авторы-составители:

Тренер-преподаватель по спортивной  
аэробике

Сухарева Н.Г., Улыбина М.Н.

Новосибирск 2018г

## Введение

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении спортивной аэробики МБУДО ДЮСШ «Энергия» города Новосибирска.

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008),
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
- Устав МБУДО ДЮСШ «Энергия» города Новосибирска.

Программа составлена с учетом требований действующей обязательной классификационной программы по спортивной аэробике.

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — спортивной аэробике,
- выявление, отбор одаренных детей,
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса,
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте 7 — 18 лет.

Период освоения программы - 10 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 3 этапах:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап,
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

## **Раздел №1. Пояснительная записка.**

Данная программа предназначена для обучения в ДЮСШ (от групп начальной подготовки до групп спортивного совершенствования) и соответственно адресована школьникам. Однако она может быть использована для любой организационной формы, где спортивная аэробика практикуется (клуб, секция, кружок, группа).

Целью данной программы является:

- обучение спортсменов использованию усвоенного материала программы в соревновательных ситуациях для наиболее полного раскрытия своего психофизического потенциала;
- воспитания в духе уважения к своему и чужому труду, учета своих интересов и интересов окружающих, воспитания самоконтроля, последовательности и трудолюбия;
- воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд республики, субъектов федерации, страны.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Расписание занятий (тренировок) составляет администрация спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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

Настоящая программа состоит из двух частей:

**Первая часть программы** – нормативная, включает в себя количество рекомендаций по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно – переводным и квалификационным нормативам по годам обучения.

**Вторая часть программы** – методическая, включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределения по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок. Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

### **Цель и задачи программы**

Цель – многолетняя подготовка спортивных резервов для аэробики с гармоничным развитием физических и духовных сил.

## Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
2. Содействие всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
3. Развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование, воспитание морально-волевых, эстетических и этических качеств;
4. Подготовка и участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

## **Условия реализации программы**

**Программа рассчитана** на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет.

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

В настоящей программе выделено 3 этапа спортивной подготовки:

- **этап начальной подготовки.** В группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-го возраста, желающие заниматься аэробикой и имеющие разрешение врача. На этом этапе проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с учащимися, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений в аэробике, выявление способностей детей к занятиям той или иной дисциплиной аэробики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки.
- **тренировочный этап.** Группы занимающихся на этом этапе комплектуются из числа одаренных и способных к аэробике детей и подростков, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей и специальной подготовке, а также спортсмены, выполнившие I юношеский разряд. Основная задача этапа – специализация и углубленная тренировка в избранной дисциплине.
- **совершенствования спортивного мастерства.** Доведение исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижение 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 композиций требованиям, предусмотренным правилами FIG (2013-16гг.)

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

Начало учебного года в ДЮСШ – 1 сентября; окончание – 31 августа.

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

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

## **Направленность программы**

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

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
6. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Ожидаемые результаты**

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

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

### **Способы проверки ожидаемых результатов**

- Педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приема нормативов; врачебного метода.
- Открытые занятия;
- Соревнования.

### **Контрольно-переводные нормативы**

(см. приложение №1)

### **Годовой учебный план-график**

(см. приложение №2)

## **1.Нормативная часть программы**

Предпрофессиональная подготовка спортсменов включает следующие этапы: *начальной подготовки*. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ с 7 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-

оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

*учебно-тренировочный* формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

*спортивного совершенствования* формируется из спортсменов, выполнивших разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Предусмотрено 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и для самостоятельной работы.

## КЛАССИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**Мастер спорта:** 1-3 место или 18 баллов на соревнованиях 1 группы или 3 раза в течение года на соревнованиях 2 группы (не менее 10 выступлений), с 16 лет.

**Кандидат в мастера спорта:** 17 баллов на соревнованиях 1-2 группы 1 раз (не менее 8 выступлений), с 14 лет.

I разряд: 16 баллов 2 раза на соревнованиях (не менее 6 выступлений), с 11 лет.

II разряд: 15 баллов 1 раз на соревнованиях (не менее 8 выступлений), с 10 лет.

III разряд: 14 баллов (не менее 8 выступлений) на соревнованиях, с 7 лет.

I юношеский разряд - 13 баллов.

за выполнение нормы:

один раз на официальных соревнованиях любого ранга.

II юношеский разряд - 12 баллов.

за выполнение нормы:

один раз на официальных соревнованиях любого ранга.

III юношеский разряд - 11 баллов.

за выполнение нормы:

один раз на официальных соревнованиях любого ранга.

Мальчики и девочки могут выступать по программе юношеских разрядов с 6 лет, с 10 лет — по III, II, I разрядам.

Для участия в спортивных соревнованиях количество лет спортсмену исполняется в календарный год проведения соревнования.

Деление соревнований на группы:

Группа “А” – соревнования, входящие в календарь Международной федерации гимнастики и Европейской федерации гимнастики.

Группа 1 – чемпионат России, Кубок России.

Группа 2 – первенства России, всероссийские турниры, чемпионаты ДСО и ведомств; чемпионаты, кубки субъектов Российской Федерации, внесенные и Единый календарный план спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации.

Группа 3 – чемпионаты, первенства и Кубки административных центров субъектов Российской Федерации, административных округов г. Москвы и районов г. Санкт-Петербурга. Чемпионаты, первенства и Кубки городов Российской Федерации.

Группа 4 – чемпионаты и первенства ДСО и ведомств субъектов Российской Федерации.

Таблица 1

**Наполняемость учебных групп, режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.**

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке (на конец учебного года)
НП	1	7	15	30	6	Выполнение нормативов ОФП
	2	8	15	24	9	
	3	9	13	24	9	
Т	1	10	12	20	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	2	11	10	20	14	
	3	12	10	16	16	
	4	13	9	14	18	
	5	14	8	12	20	
СС	1	14-15	7	10	24	КМС Выполнение нормативов ОФП
	2	16	6	8	28	
	3	17	5	8	28	

Таблица 2

**Раздел 2. Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий.**

Разделы Спортивной подготовки	Этапы подготовки		
	Начальная подготовка	Учебно-тренировочный	Спортивного

	совершенствования									
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й,3-й
	год	год	год	год	год	год	год	год	год	год
Теоретическая подготовка	6	6	8	8	8	12	10		16	24
Общеспортивная подготовка	96	130	130	121	114	182	182		182	100
Специальная физическая подготовка	53	74	74	125	125	197	197	197	230	255
Акробатика	23	32	32	40	80	80	100	100	100	120
Хореография	50	54	54	60	60	60	80	80	140	140
Техническая подготовка	26	87	87	261	261	392	392	392		857
Контрольно-переводные испытания	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	10	12	12	14	18	20
Восстановительные мероприятия	4	4	4	10	10	21	21	21	50	60
Часов в неделю	6	9	9	12	12	18	18	18	24	28
Общее количество часов	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	1104	1288
Участие в соревнованиях (количество)	1	3-4	3-4	5-8	5-8	8-12	8-12	8-12	10-12	10-16
Медицинское обследование	4	4	4	По графику						

## 2. Методическая часть программы.

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

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего



учебного года. Прием детей ведется с допуском от врача, а в течение года дважды проводится диспансеризация.

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

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

#### ***Документация планирования:***

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

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

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

- 1) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;
- 2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;
- 3) постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года обучения досрочно;
- 4) систематически вести воспитательную работу, прививать занимающихся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своей спортивной школе;
- 5) укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;
- 6) учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей.

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

***1 этап: начальной подготовки.*** Группа начальной подготовки свыше года (7-8 лет).

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

**II этап: учебно-тренировочный.** Группы до двух лет обучения (9-11).

Группы свыше двух лет обучения (11-15 лет).

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, быстроты, ловкости).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).
5. Функциональная начальная подготовка - освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных) элементов: динамическая сила (группа А), статистическая сила (В), прыжки (С), гибкость (D).
7. Базовая хореографическая подготовка - освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка.
10. Начальная теоретическая подготовка.
11. Регулярное участие в соревнованиях.

**III этап: спортивного совершенствования.**

Группа до 1 года. Группы свыше 1 года (15-18 лет).

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовленности - планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки.
3. Совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.
6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.
7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка. .
9. Активная соревновательная практика с исключением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

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

Весь учебный материал разделен на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы. Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

**Основные формы учебно-тренировочной работы:**

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

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

#### **4.1. Примерная структура учебно-тренировочного занятия**

##### **I. Подготовительная часть:**

- 1) фрагмент - упражнения по кругу (разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги и соединения).
- 2) фрагмент - упражнения у опоры и на середине (ОРУ для ног, туловища, рук; хореографические упражнения - «классика»).
- 3) фрагмент - упражнения на середине (упражнения для рук, упражнения в равновесии, повороты).
- 4) фрагмент - прыжки (малые, амплитудные, прыжки с вращением).

##### **II. Основная часть:**

- 5) фрагмент - специально-техническая подготовка (базовые шаги аэробики с координационными движениями рук).
- 6) фрагмент - изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

##### **III. Заключительная часть:**

- 7) фрагмент - общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной выносливости).
- 8) фрагмент - музыкально-двигательная подготовка (задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация).
- 9) фрагмент - подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

#### **5. Годичное циклирование тренировок.**

Учебно-тренировочный процесс каждого года состоит из трех периодов: подготовительный (обще-подготовительный, специально-подготовительный), соревновательный и переходный.

**Задачи подготовительного периода:** теоретическая подготовка, улучшение общей физической подготовки, изучение техники исполнения элементов, воспитание моральных и волевых качеств. Длительность 2-3 месяца.

**Задачи соревновательного периода:** закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки. Длительность периода 7-8 месяцев. В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы. Каждый цикл состоит из трех этапов: предсоревновательного, основного (соревнование) и после соревновательного (активный отдых).

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

#### **6. Теоретические занятия**

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

##### **I этап:**

1. Что такое аэробика.
2. Терминология аэробики.
3. Гигиенические требования к проведению занятий.
4. Форма для занятий аэробикой.
5. Рациональное питание и режим дня.
6. Дисциплина на занятии (правила поведения в зале, в спортивной школе).
7. Анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы).

##### **II этап:**

1. Музыкальная грамота.
2. Техника безопасности в аэробике.
3. Значение правильной осанки.

4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.
5. Методический разбор базовых шагов аэробики.
6. Группы элементов для составления спортивных комбинаций.
7. Посещение соревнований по спортивной аэробике, художественной гимнастике, спортивной гимнастике, танцам, балетных спектаклей.
8. Понятие об общей и специальной физической подготовке.
9. Структура тренировочного занятия.
10. Понятие об объеме и интенсивности тренировочного процесса.
11. Дневник спортсмена.

### **III этап:**

1. Правила соревнований.
2. Техника судейства.
3. Организация и методика проведения соревнований.
4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.
5. Планирование тренировки.
6. Этапы и методика составления спортивных комбинаций.
7. Способы создания новых элементов.
8. Понятие о здоровье и болезни. Причины травм и их профилактика.

## **7. Практические занятия**

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

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

Общая физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

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

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

**Выносливость** - способность противостоять утомлению. Общая выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

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

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

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

#### **Основные задачи общей физической подготовки:**

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

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

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

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

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.

2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

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

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

#### ***7.3. Техническая подготовка***

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

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

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитудой.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
12. Научить, правильно, выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя: а) работу по элементам; б) работа по четвертушкам упражнения; в) работа по частям; с) выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

#### ***7.4. Акробатические упражнения***

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

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранении равновесия при неустойчивом положении упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнеров - хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнера, соскоки).

#### ***7.5. Хореография***

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца.

В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

##### ***Урок хореографии может включать:***

1. **Demi plié, gand plié** во всех позициях в сочетании с **port de bras** и перегибами корпуса.
2. **Battement tendu et battement tendu jeté** в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.

3. **Rond de jambe par terre en dehors et en dedans** в разных сочетаниях.

**Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans**

4. **Battement fondu et battement frappé** во всех направлениях

5. **Releve lent et développe**- «раскрывание»деvelope (подничерез разгибание).

6. **Grand battement jeté** из 1 и 5 позиции.

7. маленькие хореографические танцы.

8. народно-характерные танцы.

9. комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина).

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

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами;

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

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

## **8. Психологическая подготовка**

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

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

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

3. Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

Желательным условием освоения программы подготовки в спортивной аэробике является ведение каждым занимающимся дневника. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у занимающихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования. Правильное и четкое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым ученику для самостоятельных занятий.

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

#### **Задачи I этапа:**

1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.

2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.

3. Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.

4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности.

5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.

6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.

7. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности "в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.

**Средства и методы их решения.**

1. Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.
2. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.
3. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
4. Обучение приемам саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок.

#### **Задачи I этапа:**

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.
2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.
3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

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

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.
2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.).
3. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

#### **Задачи III этапа:**

1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.
2. Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервнопсихических перенапряжений.
3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.

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

1. Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи.
2. Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий.
3. Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности.
4. Разбор результатов соревнований, анализ -ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее. отвлекающие, восстановительные мероприятия.

### **9. Критерии оценки успешности спортивной деятельности**

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

#### ***9.1. Модельные характеристики аэробистов***

**1.Медико-биологические модельные характеристики** спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой: к морфологическим особенностям следует отнести средний рост, выраженную мышечную массу, сниженное количество жирового компонента,

пропорциональное телосложение; функциональные способности: парасимпатикотония, хорошая восстанавливаемость после нагрузок, показатели физической работоспособности и максимального потребления кислорода выше среднего уровня.

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

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

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

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

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

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

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

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

## **10. Восстановительные мероприятия**

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе нетрадиционных.
5. Индивидуализация тренировочного процесса.
6. Адекватные интервалы отдыха.

### **Психологические средства восстановления:**

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Психорегулирующая тренировка.
4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

### **Медико-биологические средства:**

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
2. Сбалансированное рациональное питание.
3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т.д.
4. Удобная обувь, одежда.
5. Водные процедуры (душ, ванны, баня).
6. Массаж, спортивные растирки.
7. Физиотерапевтические процедуры.
8. Методика биологической обратной связи.



## **II. Факторы, влияющие на результаты соревнований**

1. Качественный отбор.
2. Финансирование.
3. Квалификация тренера.
4. Бригадный метод работы.
5. Надлежащая психологическая подготовка.
6. Качественный медицинский контроль.
7. Научное обеспечение тренировочного процесса.
8. Современная спортивная база.
9. Благоприятное отношение руководства.
10. Большое количество и высокий уровень соревнований.
11. Большое количество и высокий уровень проведения учебно-тренировочных сборов.

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

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

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

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

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

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

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

- Углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- Медицинское обследование перед соревнованиями;
- Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- Контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.
- Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

### **Методика контроля на учебно-тренировочных этапах подготовки.**

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных аэробистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

## **Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.**

Методика контроля на этапе спортивного совершенствования. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности аэробистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

**Оперативный контроль** используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакции на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

**Текущий контроль** направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

**Этапный контроль** связан с продолжительными циклами тренировки периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

### 2.6. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Меры безопасности и предупреждения травматизма.

В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

- Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.
- Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т. п.
- Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.
- Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).
- Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической

подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

- Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

С обучающимися, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

- надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;
- провести разминку.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

- четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя;
- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера-преподавателя.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:

- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

*Приложения*

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

Таблица 1

#### Оценка нормативов по общей и специальной физической подготовке

Упражнения	Баллы														
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0
Бег 20 м на время с высокого старта, сек	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6
Прыжок в длину с места, см	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130

Прыжок вверх без взмаха руками, см	42	41–40	39–38	37–36	35–34	33–32	31–30	29–28	27–26	25–24	23–22	21–20	19–18	17–16	15–14
Прыжок вверх со взмахом руками, см	50	49–48	47–46	45–44	43–42	41–40	39–38	37–36	35–34	33–32	31–30	29–28	27–26	25–24	23–22
В висе на гимн.стенке поднимание прямых ног до 90°	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Удержание ног в висе на гимн. стенке, ноги под 90°, сек	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Поднимание на носок, другая нога прямая, раз	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Подтягивание на руках в висе на перекладине	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Отжимания от пола, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Прыжки в упоре лежа за 20 сек, раз	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13
Стойка на руках у опоры, мин, сек	2	1,54	1,48	1,42	1,36	1,30	1,24	1,18	1,12	1,6	1	1,54	1,48	1,42	1,36
Складывание из положения лежа на спине за 1 мин, раз	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Прыжки со скакалкой за 20 сек, раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8
Прыжки на гимн.скамейку и отскок с прямыми ногами за 1 мин, раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	13	12	11

Таблица 2

**Оценка нормативов по общей и специальной физической подготовке**

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе. Держать 3 сек	Полная «складка»: все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног
Мост, держать 3 сек	Ноги и рукм прямые, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°
Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170°	Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками
Перевод (выкрут) палки назад-вперед (см)	24	28	32	36
Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на 90°, руки вверх, глаза закрыты, держать (сек)	8	6	4	2
Равновесие на носке одной, другая нога поднята назад, рукив стороны, глаза закрыты, держать (сек)	20	18	16	14
Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение 2 сек.	Носок поднятой ноги выше головы	Носок поднятой ноги на уровне подбородка	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги на 90°

## Требования к составлению спортивной комбинации

Группа	Мл. дети	Дети	Юноши	Юниоры
Возраст	6-8	9-11	12-14	15-17
Исключения				
Время композиции	1.00 + 5 сек	1.15 + 5 сек	1.30 + 5 сек	1.45 + 5 сек
Количество элементов	5	6	8	10
Группа минимальных элементов (А, В, С, D)	по 1	по 1	по 2	по 2
Обязательные элементы	нет	1. Отж.н.врозь кузнечиком 2. Прыжок в группировке 3. Шпагат на полу (Для России-нет)	1. Отжим. Кузнечиком 2. Упор углом н.врозь 3. Прыжок на 360° 4. Панкейк	1. Венсон 2. Упор углом н.врозь на 360° 3. Прыжок страдл 4. Безопорный вертикальный шпагат
Падения в упор лежа	0	1	1	2
Пирамиды	0-1	1	2	2
Элементы на полу	3	4	6	6
Сложность элементов	0,1-1,0	0,1-1,0	0,1-0,5	0,1-0,6 (1-эл. 0,7)

**Перечень информационного обеспечения Программы.  
Интернет-ресурсы:**

- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Список литературы:

1. Андерсон Н. «Суэт системз» (Sweat Systems) // Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990.
2. Андресян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
3. Бабушкин Г.Д. Актуальные проблемы профессионального становления и воспитания специалистов // Теория и практика физической культуры. 1991. № 7. С. 5-39.
4. Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения М.: Физкультура и спорт, 1988. 142 с.
5. Герасимова Е., Романенко И. Аэробика для малышей // Физкультура и спорт. 1996. № 9. С. 18-19.
6. Гимнастика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физической культуры. М.: Физкультура и спорт. 1987. 336 с.
7. спорт, 1991. 96 с.
8. Гониянц С.А., Акопян С.С. Особенности двигательной активности мужчин зрелого возраста: Учеб.-метод. рекомендации. М., 1994. 60 с.
9. Губанов В.А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением: Метод. разработки для студентов ГЦОЛИФК. М., 1980. 30 с.
10. Губанов В.А. Урок гимнастики и методика его проведения: Метод. рекомендации для студентов и слушателей ФПК ГЦОЛИФК. М., 1987. 36 с.
11. Гуськов С.И., Дегтярева Е.И. Новые виды физической активности женщин - веление времени // Теория и практика физической культуры. 1998. № 2. С. 56-57.
12. Далькроз Е.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и для искусства // Театр и искусство. М., 1930. Т. 6. 120 с.
13. Дюперрон Г.А. Краткий курс истории физических упражнений. Л., 1924. 66 с.
14. Еремина М. Роман с танцем. М.: Танец, 1998. 256 с.
15. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. М.: Тривант, 1999. 94 с.
16. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГАФК, 2000. 24 с.
17. Крадман Д.А. Истоки выразительного движения // Физическая культура в школе. 1969. № 2. С. 24-25.
18. Кристофер Освальд, Стенли Баско. Стретчинг для всех. М.: Экспо-пресс, 2001. 192 с.
19. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М.: Олимпия-Пресс, 2001. 64 с.
20. Крючек Е.С., Кудашова Л.Г., Малышева О.М. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учеб. пособие. СПб., 1994. 59 с.
21. Крючек Е.С., Лукина С. Знакомьтесь, гимнастрада! // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. 2000. № 2. С. 19-20.
22. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. 2-е изд., доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
23. Купер Л. Материалы семинара по аэробике «Лесли фитнес-формат». М.: Национальная школа аэробики, 1991. 30 с.
24. Лисицкая Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика, методика и физиологическое обоснование // Гимнастика: Сб. ст. М., 1985. № 4. Вып I. С. 24-29.

25. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Силовая аэробика: упражнения с экспандером. М.: Тровант; Троицк, 1999. 32 с.
26. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Учебник по аквааэробике. М.: Тровант; Троицк, 1998. 30 с.
27. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика со скакалкой. М.: Тровант; Троицк, 1999. 32 с.
28. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Хореография в аэробике. М.: Тровант; Троицк, 2000. 18 с.
29. Литл Т. Главное - техника. М.; СПб, 1997. 254 с.
30. Макарова Л.В. Преподаватель: модель деятельности и аттестации. М., 1992. 67 с.
31. Маслов В.И., Зволинская Н.Н. Теоретические подходы к обоснованию понятия и состава содержания высшего физкультурного образования // Проблемы высшего физкультурного образования. М., 1988. С. 67-69.
32. 543 с.
33. Миссет Д. Джазэсайз. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 41 с.
34. Мысовский В.С., Фейертаг В.Б. Джаз: Краткий очерк. Л.: Музгиз, 1960. 49 с.
35. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой танцевальной аэробике // Теория и практика физической культуры. 1997. № 5. С. 39-42.
36. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике // Аэробика. 1999. Осень. С. 2-11.
37. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Теория и методика преподавания аэробики: Метод. материалы. Киев, 1998. 33 с.
38. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике: Учеб.-метод. пособие. Киев, 1998. 33 с.
39. Попова Е. Как выбрать гимнастику // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. 2000. № 2. С. 21-22.
40. Рожнова С.И. Комплекс американской аэробики для начинающих. М., 1990. 19 с.
41. Ронсар Н. Как победить целлюлит. М., 1996. 217 с.
42. Ростовцева М.Ю., Ивлиев Б.К. Физиологическая реакция организма на длительную работу в «прыгунках» // Сборник трудов ученых РГАФК. М., 1999. С. 82-85.
43. Ростовцева М.Ю., Ивлиев Б.К. Педагого-физиологическое обоснование использования ботинок-тренажеров «Эксолоперс» в фитнес-гимнастике // Сборник трудов ученых РГАФК. М., 2000. С. 69-76.
44. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1984. 24 с.
45. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие. М.: Просвещение, 1989. 175 с.
46. Сандерс М. Гидроаэробика - круговая тренировка в воде. М.: Национальная школа аэробики, 1990. 27 с.
47. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре // Аэробика. 2000. Зима. С. 2-5.
48. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Мякинченко Е.Б. и др. Изотон (основы теории оздоровительной физической культуры): Учеб. пособие. М., 1995. 68 с.
49. Сиднева Л.В. Фанданс аэробикс. Троицк, 1997. 30 с.
50. Сиднева Л.В. Слайд-аэробика. Троицк, 1997. 17 с.
51. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. 12 с.
52. Сиднева Л.В. Учебное пособие по аэробике на мячах. Троицк, 1997. 31 с.
53. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу / Федерация аэробики России. М., 1996. 64 с.



54. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Фитнесс для детей и подростков. М.: Тривант; Троицк, 1997. 60 с.
55. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тривант; Троицк, 1997. 48 с.
56. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Методика развития силы (СТТ и другие системы). М.: Тривант; Троицк, 1998. 46 с.
57. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П., Половинке О.Н. Базовая аэробика. Второй уровень / Федерация аэробики России. М., 1998. 27 с.
58. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М., 2000. 74 с.
59. Слайд-рибок: базовый курс / Reebok International LTD. Reebok University press, 1994. 44 с.
60. Слайд-рибок: программа тренировки на выносливость / Reebok International LTD. Reebok University press, 1994. 27 с.
61. Смирнов Н., Ципляускас А. Музыка и скорость // Легкая атлетика. 1977. № 8. С. 17.
62. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М.: Просвещение, 1992. 80 с.
63. Сонькин В.Д., Тиунова О.В. Зоны мощности - взгляд спустя 50 лет // Теория и практика физической культуры. 1989. № 5. С. 56.
64. Степ-рибок: вводный курс / Reebok International LTD. Reebok University press, 1994. 45 с.
65. Степ-рибок: комбинации и вариации / Reebok International LTD. Reebok University press, 1994. 41 с.
66. Столбова Т.Т., Иванова О.А. Построение танцевальных комбинаций в аэробике (по материалам видеозаписи учебной программы калифорнийского клуба «Кирпичные тела» (США)). М., 1989. 30 с.
67. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. М.: Физкультура и спорт, 1993. 352 с.
68. Томсон Д. Как победить лишний вес. М.; СПб., 1997. 192 с.
69. Филиппова Ю.С. Оздоровительная аэробика. Новосибирск, 1995. 40 с.
70. Хозяинов Г.И. Педагогическое мастерство преподавателя. М., 1988. 79 с.
71. Эллингтон Дарден. Брюшной пресс за 6 недель. М.: Эксмор-пресс, 2001. 269 с.