


**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Дзержинский»**

Принято на педагогическом совете:  
МБУДО ДЮФЦ «Дзержинский»  
Протокол № 1 от «8» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
 Алькова Е.П.  
Приказ  
от «8» сентября 2020 г. №66

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортивная аэробика»**

Авторы-составители:  
Тренер-преподаватель  
Морозова Е.Д

Новосибирск  
2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	
2. Цель и задачи программы.....	
3. Характеристика спортивной аэробики как вида спорта .....	
4. Организация, планирование учебного процесса.....	
5. Анатомо – физиологические особенности развития детей младшего дошкольного возраста (5-7 лет).....	
6. Методы, используемые при работе с детьми.....	
7. Структура учебно-тренировочных занятий.....	
7.1 Теоретическая подготовка.....	
7.2 Практические занятия.....	
8. Ожидаемые результаты.....	
8.1 Способы контроля.....	
8.2 Отслеживание результатов освоение программы.....	
8.3 Система контроля и зачетные требования.....	
9. Воспитательная работа.....	
9.1 Воспитательные средства.....	
9.2 Основные воспитательные мероприятия.....	
10. Медико-биологический контроль.....	
11. Материально – техническое обеспечение.....	
12. Список используемой литературы.....	

## 1. Пояснительная записка

Программа по спортивной аэробике составлена на основе примерной программы по аэробике, разработанной авторами-составителями (Филиповой Ю.С., Мякинченко Е.Б., Шестаковым М.П.) а также правил по спортивной аэробике (версия ФИЖ, 2016-2020). Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта – спортивная аэробика составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации.

## 2. Цели и задачи

**Цель программы** – создание условий для формирования здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, совершенствование умений и навыков в спортивной аэробике.

### **Задачи:**

#### **Предметные:**

- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в соревнованиях, и основы индивидуальных, групповых выступлений;
- освоение судейской деятельности;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории спортивной аэробике, технике, правил соревнований в спортивной аэробике;
- формирование необходимых навыков и умений в области спортивной аэробике;
- организация и участие всех обучающихся в соревнованиях.

#### **Здоровьесберегающие:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- формирование знаний о негативных факторах риска здоровья;
- развитие двигательных способностей.

#### **Личностные:**

- развитие нравственных, волевых качеств, целеустремленности, ответственности за свои поступки;
- формирование коммуникативных, организационных возможностей обучающихся.

## **РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ**

### **В результате реализации программы, обучающиеся будут знать:**

- основы истории развития физической культуры в России и особенности развития избранного вида спорта;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- индивидуальные способы контроля за физическим развитием, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

### **В результате реализации программы, обучающиеся будут уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

### **У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:**

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий;
- развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, физическое развитие ребенка;
- воспитание морально – волевых качеств;
- развитие социальных навыков, умение взаимодействовать в команде, чувство сопереживания за результаты общего дела.

### **Принципы, реализуемые в программе:**

- Сознательности
- Активности
- Наглядности
- Доступности
- Индивидуальности
- Систематичности и постепенности
- Непрерывности тренировочного процесса
- Партнерства во взаимоотношениях обучающийся-тренер-преподаватель
- Направленности на результат

### **3. Характеристика спортивной аэробики, как вида спорта**

Спортивная аэробика – это новый, бурно развивающийся вид спорта, но, несмотря на свою молодость, спортивная аэробика очень популярна и широко пропагандируется в нашей стране.

Спортивная аэробика — вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском реестре видов спорта. Спортивная Аэробика является одним из пяти видов гимнастики (наряду со спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой и прыжками на батуте), признанным и пропагандируемым FIG (Международная федерация гимнастики).

Спортивная аэробика — это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами, упражнение длится 1 мин. 20 сек. на площадке 7×7 или 10×10 м с любым гладким покрытием. 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. Соревнования проводятся по нескольким номинациям: индивидуальные (отдельно для мужчин и женщин), смешанные пары, трио и группы, а также танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа. При оценке программы судьями учитывается искусство движений, в которых проявляется не только сила, выносливость, гибкость, а также артистичность исполнения и сложность программы.

#### **4. Организация, планирование учебного процесса**

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: девочки и мальчики 5-7 лет.

Программа рассчитана на 46 учебных недель, начало учебного года 1 сентября; окончание учебного года – 31 мая. Срок реализации данной программы: 3 года.

В группах 2 г.о занимаются воспитанники, прошедшие начальную подготовку и показывающие средний результат по контрольно-переводным испытаниям. Как правило, комплектация групп начинается в сентябре месяце, так же возможен приём новых занимающихся, на протяжении всего учебного года, прием проводится в форме собеседования с ребёнком и родителями, а также с просмотром физических способностей ребёнка, сдачи контрольных нормативов. Наличие медицинского допуска к тренировкам обязательно.

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия, расписание составляется с учётом занятий в общеобразовательной школе, наличия тренировочной базы, учебного плана и утверждается администрацией ДЮФЦ.

Наполняемость групп 12-15 человек.

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

##### **Для всех этапов подготовки:**

- тренировочные занятия с группой и теоретические занятия;
- текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация;
- прохождение медицинского обследования 1 раза в год;
- участие в соревнованиях;
- восстановительные мероприятия.

Учебный план разработан с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

##### **группа «Старт»: 2 часа в неделю**

Вводное занятие 1 час

теоретическая подготовка – 7 часов;

общая физическая подготовка – 71 часов;

спортивные соревнования – 10 часов;

контрольные испытания 3 часа

**Всего – 92 часа.**

**группа «Старт»: 4 часа в неделю**

Вводное занятие 1 час

теоретическая подготовка – 10 часов;

общая физическая подготовка – 150 часов;

спортивные соревнования – 10 часов;

контрольные испытания 3 часа

**Всего – 184 часа.**

**Группы «Начало» 1 год обучения: 5 часов (6 часов) в неделю**

1. Вводное занятие 1 час

2. теоретическая подготовка – 10 (30) часов;

3. общая физическая подготовка – 204 (261) часа;

4. спортивные соревнования – 12 (20) часов;

5. контрольные испытания 3 часа.

**Всего – 230 (312) часов.**

**Группы «Начало» 2 год обучения: 8 часов (9 часов) в неделю**

1. Вводное занятие 1 час;

2. теоретическая подготовка – 19 (30) часов;

3. общая физическая подготовка – 322(372) часа;

4. спортивные соревнования – 16 (40) часов;

5. контрольные испытания 3 часа.

6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 7(20) часов.

**Всего – 368 часов (466 часов).**

**Группы «Начало» 3 год обучения: 8 часов (9 часов) в неделю**

1. Вводное занятие 1 час;

2. теоретическая подготовка – 19 (30) часов;

3. общая физическая подготовка – 322(372) часа;

4. спортивные соревнования – 16 (40) часов;

5. контрольные испытания 3 часа.

6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 7(20) часов.

**Всего – 368 часов (466 часов).**

**Группа «Развитие» 1-3 год обучения: 12 часов в неделю**

Вводное занятие 1 час

теоретическая подготовка – 20 часов;

общая физическая подготовка – 506 часов;

спортивные соревнования – 16 часов;  
контрольные испытания 3 часа  
подготовка к показательным итоговым выступлениям 7 часов  
**Всего 552 часа**

#### **Группа «Развитие» 4-5 год обучения: 14 часов в неделю**

1. Вводное занятие 1 час
2. теоретическая подготовка – 20 часов;
3. общая физическая подготовка – 594 часов;
4. спортивные соревнования – 18 часов;
5. контрольные испытания 3 часа
6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 8 часов

**Всего 644 часа**

### **5. Анатомо – физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста (7-10 лет)**

К 7 годам морфологически созревают лобные отделы больших полушарий головного мозга, что создает основу для большей, чем у дошкольников, гармонии процессов возбуждения и торможения, необходимой для развития целенаправленного произвольного поведения. Развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей, ребенок размышляет над своими поступками и поступками окружающих. Однако в поведении детей младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности.

Мышцы детей эластичны, но неспособны к значительным напряжениям и податливы к растягиванию. Рост мышечных волокон в этом возрасте происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее.

### **6. Методы, используемые при работе с детьми**

#### ***1) Общепедагогические методы:***

1. Словесный метод: беседа, рассказ, объяснение и т.д.
2. Наглядные методы: демонстрация, просмотр видеозаписей с учебными занятиями и соревнований различных уровней



3. Соревновательный метод применяется в виде эстафет и заданий (кто больше, кто дальше), контрольные прикидки перед соревнованиями
4. Игровой метод используется в качестве подвижных игр. В младшем школьном возрасте все занятие может проводиться в игровой форме. В играх развиваются координация движений, быстрота, скоростно-силовые качества. В игру также включаются хорошо изученные упражнения для закрепления и совершенствования техники. Игра эмоциональна, она заставляет мыслить творчески, проявлять инициативу
5. Метод коллективного сотворчества, сущность которого состоит в совместной творческой деятельности педагога и учащихся

## **2) Специфические методы:**

1. Метод двигательной наглядности: создает мышечное чувство с помощью фиксации положений тела, проводки по движению
2. Метод срочной информации: получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи
3. Методы обучения техники движения: расчленённый и целостный
4. Методы развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, координационных способностей.

## **7. Структура учебно-тренировочных занятий**

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия. Кроме групповых занятий используются следующие формы работы:

- тренировка по индивидуальному плану
- выполнение домашних заданий
- участие в соревнованиях

### **Построение учебно-тренировочного занятия:**

1. Разминка.  
Длительность: до 10 минут. В процессе разминки разогреваются мышцы, активизируются мыслительные процессы, повышается частота сердечных сокращений.
2. Первая заминка.  
Происходит постепенное понижение частота сердечных сокращений. Выполняются упражнения на растяжку.
3. Основная часть.

Решаются конкретные задачи: воспитание физических качеств: гибкости, силы, координационной способности и т.д. Разучивание элементов. Совершенствование исполнения базовых шагов аэробики. Постановка, разучивание и отработка исполнительности соревновательных программ.

#### 4. Вторая заминка.

Заключительная часть занятия: выполняются упражнения на расслабление и растяжку.

### **7.1 Теоретическая подготовка**

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

1. Повторение ранее изученной информации: характеристика вида спорта, отличие спортивной аэробики от других видов гимнастических видов спорта, история развития спортивной аэробики, терминология в спорте и т.д.
2. Влияние физических упражнений на занимающихся
3. Гигиена, закаливание, режим и питание занимающихся
4. Изучение основ техники выполнения упражнений в спортивной аэробике
5. Названия и основные требования элементов сложности, структурных групп и подгрупп элементов сложности
6. Дисциплина на занятии (правила поведения до и после тренировки)
7. Правила поведения на соревнованиях и других спортивных мероприятиях
8. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма

### **7.2 Практические занятия**

Содержание учебно-тренировочных занятий: ОФП, СФП, гимнастические упражнения, акробатическая подготовка, хореографическая подготовка, техническая подготовка.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

ОФП - 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 счёт 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 (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно-анаэробный порог. Специальная 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 задачи, точностью и скоростью его выполнения.

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

Основные задачи ОФП:

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 упражнений
5. Улучшить подвижность в суставах
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

### **Специальная физическая подготовка**

СФП – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи СФП:

1. Развивать специальные физические качества и улучшать их уровень.
2. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций.
3. Развивать прыгучесть.
4. Развивать гибкость.
5. Развивать силу.

### **Гимнастические упражнения**

Общеразвивающие упражнения, используются в целях разносторонней физической подготовки, развития функциональных возможностей организма, формирования правильной осанки. Они способствуют созданию школы основных

гимнастических движений и облегчают овладение двигательными умениями и навыками. Общеразвивающие упражнения выполняются отдельными частями тела без предметов и с предметами (с отягощением), а также на различных гимнастических снарядах.

Прикладные упражнения состоят из разнообразных естественных видов движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, преодоление препятствий, переноска груза, равновесие). Они служат хорошим средством разностороннего физического развития, способствуют овладению основными жизненно важными двигательными навыками, непосредственно готовят к разнообразной трудовой деятельности, совершенствуют физические качества человека (сила, быстрота, выносливость, ловкость).

### **Акробатические упражнения**

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Акробатические упражнения объединяют большую группу искусственно созданных и специально подобранных упражнений, которые используются в аэробике как одно из лучших средств общей физической подготовленности, развития смелости, ловкости, решительности, находчивости и ориентировки в пространстве.

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).

### **Хореографическая подготовка**

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Урок хореографии может включать:

1. деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами.
2. батманы тандю (выставления на носок) и тандю же те (бросок ногой до 45 градусов) в 1 и 3 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
3. рон де жамб пар тер (круговые движения по полу) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях.
4. батманы фондю и фραπε (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
5. релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
6. гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 3 позиции.

## 7. маленькие хореографические прыжки

### **Техническая подготовка**

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия. Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование двигательных навыков.

Задачи технической подготовки:

1. Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения
2. Овладеть правильным выполнением требуемых движений
3. Овладеть правильным выполнением шагов аэробики, элементов гимнастики, акробатики
4. Увеличить частоту движений и их амплитуду
5. Овладеть техникой выполнения элементов сложности
6. Овладеть техникой выполнения элементов акробатики

## **8. Ожидаемые результаты**

Разностороннее гармоническое развитие организма обучающихся; овладение техникой выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение техникой движений аэробики и акробатики; стойкий интерес к занятиям спортом.

### **8.1 Способы контроля**

- Педагогический контроль (наблюдение, опрос)
- Прием нормативов
- Врачебный контроль
- Открытые занятия
- Участие в соревнованиях и выступления с показательными номерами

### **8.2 Отслеживание результатов освоение программы**

Осуществляется через регулярное тестирование (сентябрь-октябрь, декабрь-январь, май), участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

#### ***Ожидаемые результаты обучающихся четвертого года обучения***

Обучающиеся умеют:

1. Организовывать рабочее место, грамотно использовать спортивное оборудование

2. Владеть правильной техникой выполнения базовых движений и модификаций классической аэробики.
3. Выполнять базовые шаги аэробики отдельно и соединения аэробных движений под музыкальное сопровождение
4. Выполнять элементы сложности 0,1 – 0,5
5. Выполнять комбинации из элементов гимнастики и акробатики (стойка в кувырок, стойка с разворотом 360 градусов, стойка в шпагат, «закладка», колесо в упор лежа на 1 ногу, колесо на 1 руке, колесо с разворотом в шпагат, переворот вперед или назад и т.д.)
6. Иметь упражнение по спортивной или фитнес аэробике
7. Выступать на соревнованиях в течении года (минимум 1 раз)
8. Чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнения
9. Выполнять простые комбинации хореографических движений, адаптированных к аэробике
9. Знать правила поведения на соревнованиях и других спортивно-оздоровительных мероприятиях

Обучающиеся знают / понимают:

1. Инвентарь для занятий аэробикой
2. Что такое аэробика, историю развития спортивной аэробики
3. Терминологию в аэробике
4. Необходимость спортивной формы для занятий аэробикой
5. Дисциплину на занятиях (правила поведения до и после тренировки)
6. Режим и питание занимающихся спортивной аэробикой
7. Влияние аэробики на занимающихся
8. Название и основные требования базов шагов
9. Название и основные требования для выполнения элементов сложности 0,1-0,5; название структурных групп элементов сложности
10. Основные требования к выступлениям, основываясь на правилах соревнований по спортивной аэробике

#### ***Ожидаемые результаты обучающихся пятого года обучения***

Обучающиеся умеют:

1. Грамотно использовать различное спортивное оборудование
2. Владеть правильной техникой выполнения базовых движений и модификаций классической аэробики
3. Выполнять базовые шаги аэробики отдельно и соединения аэробных движений под музыкальное сопровождение
4. Выполнять элементы сложности 0,1 – 0,6
5. Выполнять комбинацию из 2 элементов сложности (2 элемента подряд, без остановки)
6. Выполнять комбинации из элементов гимнастики и акробатики (стойка в кувырок, кувырок назад в стойку, стойка с разворотом 360 градусов, стойка с поворотом в шпагат, колесо на 1 руке, колесо в шпагат, колесо с разворотом в шпагат, переворот вперед и назад)

7. Иметь упражнение по спортивной или фитнес аэробике.
8. Выступать на соревнованиях в течении года (минимум 2 раза)
9. Выполнять комбинации хореографических движений, адаптированных к аэробике
10. Проводить разминку у группы младших учащихся

### ***Ожидаемые результаты обучающихся шестого года обучения***

Обучающиеся умеют:

1. Грамотно использовать различное спортивное оборудование
2. Владеть правильной техникой выполнения базовых движений и модификаций классической аэробики.
3. Выполнять базовые шаги аэробики отдельно и соединения аэробных движений под музыкальное сопровождение
4. Выполнять элементы сложности 0,1 – 0,7
5. Выполнять комбинацию из 2 элементов сложности (2 элемента подряд, без остановки)
6. Выполнять комбинации из элементов гимнастики и акробатики (стойка в кувырок, кувырок назад в стойку с поворотов на 360 градусов, стойка с разворотом 360 градусов, стойка в шпагат, колесо в сторону, колесо в упор лежа, колесо с разворотом в шпагат, переворот вперед и назад, рондат и т.д)
7. Иметь упражнение по спортивной или фитнес аэробике
8. Выступать на соревнованиях в течении года (минимум 2 раза)
9. Знать правила поведения на соревнованиях и других спортивно-оздоровительных мероприятиях
10. Выполнять комбинации хореографических движений, адаптированных к аэробике.
11. Проводить разминку у младших учащихся

### **8.3 Система контроля и зачетные требования**

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

Контроль на каждом году 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.

**Переводные нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей, детей младшего дошкольного возраста (5-7 лет) отделения спортивной аэробики групп начальной подготовки**

<b>Четвертый год обучения</b>				
Упражнения	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Высокий уровень
<b>Общая физическая подготовка</b>				
Отжимание	До 15 раз	15-23 раз	24-26 раз	Более 26 раз
Наклон вниз стоя	До 15 см	15-18 см	19-20 см	Более 20 см
Прыжок в длину	До 115 см	115-130 см	131-140 см	Более 140 см
Шпагат	Три шпагата на полу	Один шпагат с возвышения 20 см	Два шпагата с возвышения 20 см	Три шпагата с возвышения 20 см
Пресс за 30 сек (подъем корпуса)	До 15 раз	16-20 раз	21-23 раз	Более 23 раз
<b>Специальная физическая подготовка</b>				
Упор углом	До 10 сек	10-15 сек	16-20 сек	Более 20 сек
Вертикальный мах	Не выполняет	Выполняет	Выполняет хорошо	Выполняет отлично



Винт на 360°	Не выполняет	Выполняет	Выполняет хорошо	Выполняет отлично

<b>Пятый год обучения</b>				
Упражнения	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Высокий уровень
<b>Общая физическая подготовка</b>				
Отжимание	До 23 раз	23-26 раз	26 – 29 раз	Более 30 раз
Наклон вниз стоя	До 18 см	18-20 см	20-22 см	Более 22 см
Прыжок в длину	До 130 см	130-145 см	145-150 см	Более 150 см
Шпагат	Три шпагата на полу	Два шпагата с возвышения 20 см	Три шпагата с возвышения 20 см	Три шпагата с возвышения 30 см
Пресс за 30 сек (подъем корпуса)	До 20 раз	20-23 раз	24-26 раз	Более 26 раз
<b>Специальная физическая подготовка</b>				
Упор углом	До 17 сек	16-23 сек	24-30 сек	Более 30 сек
Вертикальный мах	Не выполняет	Выполняет	Выполняет хорошо	Выполняет отлично

Винт с поворотом 360°	Не выполняет	Выполняет	Выполняет хорошо	Выполняет отлично
-----------------------	--------------	-----------	------------------	-------------------

<b>Шестой год обучения</b>				
Упражнения	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Высокий уровень
<b>Общая физическая подготовка</b>				
Отжимание	До 26 раз	26-30 раз	31 – 35 раз	Более 35 раз
Наклон вниз стоя	До 20 см	20-22 см	23-25 см	Более 25 см
Прыжок в длину	До 145 см	145-155 см	156-165 см	Более 165 см
Шпагат	Три шпагата на полу	Два шпагат с возвышения 20 см	Три шпагата с возвышения 20 см	Три шпагата с возвышения 30 см
Пресс за 30 сек (подъем корпуса)	До 23 раз	23-25 раз	26-28 раз	Более 28 раз
<b>Специальная физическая подготовка</b>				
Упор углом	До 23 сек	23-27 сек	27-32 сек	Более 32 сек
Вертикальный мах	Не выполняет	Выполняет	Выполняет хорошо	Выполняет отлично
Винт на 360°	Не выполняет	Выполняет	Выполняет хорошо	Выполняет отлично

Для успешного освоения программы необходимо выполнить 4 норматива по общей физической подготовке на базовом уровне (получить не менее на 2 баллов в каждом упражнении). А так же, необходимо выполнить не менее 2 нормативов по специальной физической подготовке (получить не менее 2 баллоов в каждом упражнении).

При успешном выполнении контрольных нормативов обучающийся переводится на следующий учебно - тренировочный год.

## **9. Воспитательная работа**

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

Воспитание – педагогическая деятельность, направленная на организацию воспитательной среды и управление разнообразными видами деятельности воспитанников с целью решения задач гармоничного развития личности.

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования:

- потребности в занятиях физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности
- воспитание нравственных качеств: честность, доброжелательность, коллективизм, дисциплинированность и т.д.
- воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость и т.д.
- эстетическое воспитание: чувства прекрасного, аккуратность

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

### **9.1 Воспитательные средства:**

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера
- Правильная организация учебно-тренировочного процесса
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества
- Дружный коллектив
- Система морального стимулирования
- Наставничество опытных спортсменов

## 9.2 Основные воспитательные мероприятия:

- Просмотр соревнований (видео, в онлайн режиме и в живую) и их обсуждение
- Соревновательная деятельность учащихся и её анализ
- Регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся
- Проведение тематических праздников
- экскурсии, культпоходы
- тематические диспуты и беседы
- оформление стендов, участие в конкурсах рисунков

## 10. Медико-биологический контроль

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям физическими упражнениями, оценка его функционального состояния; контроль переносимости учебно-тренировочных нагрузок. Все поступающие в ДЮФЦ дети представляют справку от врача районной поликлиники о допуске к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется давать родителям рекомендации по рациональному питанию детей и режиму дня. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить профилактику заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем, соблюдать правила личной гигиены, чаще проветривать помещения, давать витаминные смеси.

## 11. Материально – техническое обеспечение

№	Наименование	Единицы измерения	Количество изделий
1	Гимнастический коврик	шт	15
2	Гимнастическая скамейка	шт	2
3	Мат гимнастический	шт	4
4	Степ - платформа	шт	10
5	Лестница координационная	шт	1
6	Шведская лестница	шт	12
7	Гимнастическая скамейка	шт	1
8	Батут гимнастический	шт	1

9	Скакалки гимнастические	шт	10
10	Перекладины	шт	2
11	Утяжелители	шт	10
12	Музыкальный центр	шт	1

## 12. Список используемой литературы

### Источники:

#### Нормативно - правовая база:

1. Стандарт муниципальной услуги дополнительного образования детей по программам спортивной подготовки утвержден распоряжением Председателя комитета по физической культуре и спорту Администрации г. Перми от 09.12.2013 N СЭД-15-01-36-52 (ред. от 15.09.2014)
2. [Приказ](#) Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 N 504 "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей";
3. [Постановление](#) Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 03.04.2003 N 27 "О введении в действие Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03";
4. [Закон](#) Российской Федерации от 7 февраля 1992 года N 2300-1 "О защите прав потребителей";
5. Федеральный [закон](#) от 30 марта 1999 года N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии";
6. Федеральный [закон](#) от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
7. Федеральный [закон](#) от 22.07.2008 N 123-ФЗ "Технический регламент о требованиях пожарной безопасности";
8. [Закон](#) Пермского края от 12.03.2010 N 587-ПК "О регулировании отдельных вопросов в сфере образования Пермского края";
9. Федеральный [закон](#) от 27.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

#### Методическая литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст]: /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002 г. – 304с.
2. Бренч, С. В. Фитнес-аэробика как новый вид спортивной деятельности / С. В. Бренч // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 5. – С. 77-79 (реестр ВАК Минобрнауки РФ).
3. Бренч, С. В. Управление физической подготовкой девочек 7-8 лет в фитнес-аэробике / С. В. Бренч // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – с. 77-79 (реестр ВАК Минобрнауки РФ).
4. Бренч, С. В. Педагогическая модель управления физической подготовкой девочек 7-8 лет в фитнес-аэробике / С. В. Бренч //

- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 5. – С. 34-38 (реестр ВАК Минобрнауки РФ).
5. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - с. 64., ил. (Библиотечка тренера).
  6. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб, 2001. - с.187
  7. Филлипова, Ю.С. Методическое пособие по оздоровительной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова.- Новосибирск, 1995. –60с.
  8. Филлипова, Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2003. - 60 с.
  9. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2006. - 58с.
  - 10.Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2012. – 58 с.