

Управление по образованию и науке администрации муниципального  
образования городской округ город-курорт Сочи  
Краснодарского края

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа № 10 города Сочи

Согласовано  
Решение педагогического совета  
МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024г.

Утверждена приказом  
МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи  
От 30.08.2024г. № 52  
Директор  
МБУ ДО СШ № 10  
\_\_\_\_\_ К.В. Бурьян

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
спортивно – оздоровительного этапа  
по виду спорта: спортивная аэробика**

**Срок реализации программы 3 года**

**Возраст: 5-17 лет**

**Условия реализации: муниципальное задание**

**Вид программы: модифицированная**

**ID – номер в АИС «Навигатор» -3256**

**Разработчики программы**

Директор К.В. Бурьян

**Старший тренер-преподаватель:**

**А.В. Григорьева**

г. Сочи  
2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования» .....	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.2. Цели и задачи.....	7
1.3. Содержание программы.....	8
1.3.1. Учебный план общеразвивающей программы.....	8
1.3.2.Содержание учебного плана.....	8
1.3.2.1.Теоретически подготовка.....	8
1.3.2.2. Общая физическая подготовка.....	10
1.3.2.3 Специальная физическая подготовка.....	15
1.3.2.4 Акробатика.....	15
1.3.2.5 Хореография.....	16
1.3.2.6. Психологическая подготовка.....	17
1.3.2.7. Соревновательная подготовка.....	18
1.4. Планируемые результаты.....	18
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	19
2.1. Календарный учебный график общеразвивающей программы.....	19
2.2.Условия реализации программы.....	21
2.2.1.Спортивное и специальное оборудование.....	21
2.3. Формы аттестации, оценочные материалы.....	22
2.4. Воспитательная деятельность, календарный план воспитательной работы.....	22
2.5. Методические обеспечение программы .....	26
2.5.1. Особенности методики физического воспитания детей старшего дошкольного, младшего школьного возраста.....	27
2.5.2. Требования к технике безопасности в тренировочном процессе.....	30
2.6. Список литературы, рекомендуемой для тренеров – преподавателей.....	32
Приложение 1 Упражнения для развития специальных физических качеств.....	34
Приложение 2 Содержание психологической подготовки и программного материала...	36
Приложение 3 Перечень вопросов для оценки теоретической подготовки для общеразвивающей программы по спортивной аэробике.....	37
Приложение № 4 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения общеразвивающей программы по спортивной аэробике.....	38

## Раздел 1

### «Комплекс основных характеристик образования»

#### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно – оздоровительного этапа МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи реализуется на отделении спортивной аэробики.

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФЗ от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

**Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно – спортивная.**

**Актуальность, новизна.** Во всем мире сегодня растет популярность доступного вида оздоровительной гимнастики, называемого аэробикой. Вместе с тем, аэробика может приобрести качество учебно - образовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования. Аэробика для дошкольного возраста притягательна в первую очередь активными ритмичными движениями под современную, веселую музыку. Аэробика положительно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет нервную систему; поддерживает тонус мышц, создает настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

**Педагогическая целесообразность программы.** Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

В программе реализуются технологии различных типов:

- здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся;
- технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.
- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.
- оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

Осуществляя работу по физической подготовке, тренер-преподаватель руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения - должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо - подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий - следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, б

при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

**Принцип прочности.** На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

**Принцип наглядности** заключается в показе изучаемого упражнения. - Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

**Принцип постепенного повышения требований** осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

**Принцип комплексности** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, технико - тактической, и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Преимственность** - определяет последовательность изложения программного материала. соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования.

**Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа-общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно - гигиеническими условиями.

**Адресат программы:** дети 5-17 лет, желающие заниматься спортивной аэробикой.

*В соответствии с возрастом занимающихся, тренер – преподаватель подбирает учебно – тренировочную нагрузку отдельно для детей 5-10 лет, 11-14 лет, 15-17 лет.*

В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Этап подготовки: спортивно – оздоровительный.**

**Особенности формирования спортивно – оздоровительных групп и определения объёма недельной учебно - тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах) представлены в таблице № 1.**

Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно - тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа подготовки, возраста обучающихся и задач подготовки.

**Форма обучения:** очная, с возможным использованием дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия.

Организация тренировочного процесса при реализации общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа осуществляется по следующим формам:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта и возрастных особенностей, обучающихся;
- тренировочные занятия по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану);
- участие в показательных и иных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеofilьмов, просмотра спортивных мероприятий);
- промежуточная аттестация обучающихся.

**Режим занятий:** 3 занятия в неделю по 90 минут.

**Особенностями организации тренировочного процесса при реализации общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа:**

- обучение осуществляется на спортивно – оздоровительном этапе;
- тренируются обучающиеся – лица, зачисленные в образовательную организацию без предъявления требований к уровню их физического развития и подготовленности;
- прием на общеразвивающую программу спортивно – оздоровительного этапа, осуществляется при наличии медицинского заключения (справки), заявления о приеме в образовательную организацию, согласия на обработку персональных данных;
- индивидуальный отбор по приему на общеразвивающую программу спортивно – оздоровительного этапа не проводится;
- группы спортивно – оздоровительного этапа формируются как из вновь зачисляемых в МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности освоения образовательных программ спортивной подготовки (не прошли индивидуальный отбор, не подходит график проведения учебно – тренировочных занятий и т.д.), но желающих заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра;
- расписание учебно – тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима работы и отдыха обучающихся, обучение их в общеобразовательных и других учреждениях.

- после каждого года обучения обучающиеся вправе пройти индивидуальный отбор поступающих по нормативным требованиям для зачисления на образовательные программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

В качестве **критериев** оценки, анализа и корректировки деятельности общеразвивающей программы спортивно – оздоровительной этапа использует следующие показатели:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно - тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

- программой предусмотрено осуществление мониторинга соответствия результатов освоения учебного материала заявленным целям в формах, определенных п.2.3 настоящей программы в сроки: промежуточная аттестация по окончании учебного года.

**Особенности формирования общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа и определения объёма недельной учебно тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах)**

Таблица № 1

Этап подготовки	Кол-во часов в неделю/год	Минимальное/максимальное количество учащихся	Срок обучения	Возрастной состав	Формы организации
Спортивно - оздоровительный	6/252 (42 недели)	10/25	1-3 г.	Одновозрастный разновозрастный переменный 5-17 лет	Групповые, индивидуальные

**1.2 Цели и задачи**

**Цель:** формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий спортивной аэробикой.

**Задачи:**

- **личностные:**  
формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- **метапредметные:**  
- развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

- усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках общеразвивающей программы стартового уровня, опыта физкультурно - спортивной и интеллектуально - творческой деятельности;
- **образовательные (предметные):**
- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения основ техники, хореографии, акробатики;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития спортивной аэробики, основам спортивной диеты и питания; формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

### 1.3 Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа

Таблица № 2

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов учебных занятий		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
I	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	8		собеседование
II	<b>Физическая подготовка</b>	<b>130</b>		<b>130</b>	промежуточная аттестация – тестирование, просмотр;
1	Общая физическая подготовка	80		80	
2	Специальная физическая подготовка	50		50	
III	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>114</b>		<b>110</b>	
1	Акробатика	42		42	
2	Хореография	57		57	
3	Соревновательная подготовка	<b>3</b>		<b>3</b>	
4	Психологическая подготовка	<b>8</b>	4	<b>4</b>	
5	Промежуточная аттестация	<b>4</b>		<b>4</b>	
5	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	По приказу МБУ ДО СШ № 10			
<b>Итого</b>		<b>252</b>	<b>12</b>	<b>240</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### 1.3.2.1. Теоретическая подготовка

В содержании учебного материала по теоретической подготовке выделено 8 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых обучающимся спортивно – оздоровительного этапа.



Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

На данном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять традиции вида спорта, его истории и предназначению. Причем в знакомство детей с особенностями вида спорта поводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием или техническое действие лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание вести активный, здоровый образ жизни и добиться высоких спортивных результатов.

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении спортивной аэробики. Порядок и содержание работы секции. Терминология спортивной аэробики. Популярность СА в России и мире. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных аэробистов.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Форма для занятий, правила поведения. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

3. Краткая характеристика техники выполнения элементов спортивной аэробики. Анатомические сведения, необходимые для освоения двигательных действий (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы).

4. Чемпионаты Мира, Европы по спортивной аэробике, этапы кубка мира. Результаты выступлений российских аэробистов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования. История спортивной школы, достижения и традиции.

5. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах. Запрещённые

элементы. Значение правильной осанки. Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

6. Музыкальная грамота. Посещение соревнований по спортивной аэробике, художественной гимнастике, спортивной гимнастике, танцам, балетных спектаклей. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.

7. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методический разбор базовых шагов аэробики. Группы элементов для составления спортивных комбинаций.

8. Структура учебно - тренировочного занятия. Понятие об объёме и интенсивности учебно - тренировочного занятия.

### **1.3.2.2 Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка - комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, взрывной силы, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Эффективность спортивной тренировки на спортивно – оздоровительном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой выполнения элементов спортивной аэробики и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальных качеств аэробики. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на спортивно – оздоровительном этапе должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими спортсменами. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации учащихся.

#### **Особенности планирования нагрузки занимающихся 5-10 лет.**

Ходьба.

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Элементы легкой атлетики.

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20,25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Подвижные игры.

«Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

### **Особенности планирования нагрузки занимающихся 11-14 лет.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовых способностей, гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Легкая атлетика: бег на различные дистанции, прыжки, прыжки в длину с места, многоскоки.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Развитие гибкости

Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).

Упражнения в виде пружинистых махов, статических напряжений.

Упражнения с преодолением сопротивления в парах и на тренажерах. Упражнения на растягивание с увеличением амплитуды движения.

Развитие координации

Упражнения в равновесии - передвижение шагом и бегом по гимнастической скамейке, то же с усложнением путем установки препятствий; балансирование на одной и двух ногах; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами, с предметами в руках.

Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.

Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.

Бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Кувырки на мате, прыжки на батуте (сальто вперед, назад).

Развитие силовых способностей

Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела.

Развитие быстроты

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.

Челночный бег; бег с горки в максимальном темпе.

Ускорения из разных исходных положений.

Развитие выносливости

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

Бег на дистанцию до 800 м.

Элементы акробатики

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Подвижные и спортивные игры

Эстафеты с комбинированными препятствиями и заданиями на точность движений; игры на местности.

Спортивные игры - пионербол, баскетбол, футбол.

### **Особенности планирования нагрузки занимающихся 15-17 лет.**

Общая физическая подготовка в группах углубленного уровня обучения, направлена на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств спортсмена.

Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предметов.

Для рук: поднятие и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнёра, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа; в упоре лёжа, но с отведением ноги (поочерёдно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стены, и в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперёд, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперёд, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднятие туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнёром. Поднятия туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закреплёнными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным поднятием другой вперёд или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперёд, назад, в стороны, вперёд наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с

поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (изи.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону, вперёд (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперёд, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

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

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми(согнутыми) руками вперёд, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты, круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперёд, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища.

Прыжки по скамейке вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочерёдные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседание на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной ноге, другая на рейке - наклоны вперёд, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лёжа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Лёгкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересечённой местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

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

### **1.3.2.3. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка – упражнения на специальную силу (динамическую, статическую, взрывную), выносливость, гибкость.

Задачи специальной физической подготовки:

1. Повысить уровень специальных физических качеств. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную)

2. Увеличить массу основных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.

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, пирамиды).

8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Комплексы упражнений для развития специальных физических качеств представлены в приложении № 1

### **1.3.2.4. Акробатика**

Акробатика – одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм обучающихся.

Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны. Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного

контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

Компоненты акробатической подготовки:

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

### **1.3.2.5. Хореография**

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной аэробике являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные).

*Подготовительные упражнения* содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это - приседания (плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной батман тандю сутеню); выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие); малые махи (батман тандю жэтэ); резкое сгибание и разгибание голени (батман фрапэ); махи (гран батман жэтэ) и др.

*Основные упражнения* включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Хореография - школа движения подразумевает наличие соответствующей упорядоченности и структурной законченности движений. В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в



натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка для гимнастики: Голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и “живые”. Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же гимнастка стоит на полупальцах.

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 жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.

3) рон де жамб пар тер и ан лер ( круговые движения по полу и по воздуху) 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 5 позиции.

7) маленькие хореографические прыжки.

8) народно-характерные танцы.

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

### **1.3.2.6. Психологическая подготовка**

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

1. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических 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 чёткое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым ученику для самостоятельных занятий.

**Задачи психологической подготовки:**

1. Формирование значимых мотивов напряжённой 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: целеустремлённости, 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 приёмами 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, чёткости представлений, отчётливости 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 усложнённых условиях.
4. Обучение приёмам саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок.

Содержание психологической подготовки представлено в приложении № 2.

#### **1.3.2.7. Соревновательная подготовка**

Соревновательная подготовка общеразвивающей программы решает следующие задачи:

- формирование умений применять изученные элементы спортивной аэробики в учебных, тренировочных, показательных мероприятиях;
- совершенствование знаний в правилах соревнований.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **Личностные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся смогут:

- проявлять устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- проявлять морально-этические и волевые качества;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся смогут:

- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- об особенностях зарождения, истории спортивной аэробики;
- основы личной гигиены, причины травматизма на занятиях спортивной аэробикой и правила его предупреждения;

*В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:*

- выполнять упражнения по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;

- выполнять базовые подводящие, подготовительные упражнения для освоения технических элементов спортивной аэробики;

*В результате освоения программного материала по спортивной аэробике обучающиеся научатся:*

- использовать правила безопасного поведения на занятиях спортивной аэробикой.

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Календарный учебный график общеразвивающей программы  
спортивно – оздоровительного этапа  
(форма для индивидуального использования)**

Таблица № 3

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения	Форма занятия	Колич часов	Тема занятия	Место	Форма контроля
<b>I.</b>					<b>8</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>		собеседование
1.					1	История развития спортивной аэробики, терминология		
2.					1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях		

3.					1	характеристика техники выполнения элементов СА		
4.					1	Соревнования по СА. Результаты участия, история отделения, лучшие результаты		
5.					1	Спорт и здоровье. Гигиена, самоконтроль, ведение дневника		
6.					1	Музыкальная грамота. Посещение и просмотр соревнований по СА, спортивной гимнастике, танцам		
7.					1	ОФП, СФП, Базовые шаги аэробики, группы элементов для формирования композиции		
8.					1	. Структура тренировочного занятия. Понятие об объёме и интенсивности тренировочного занятия		
II.					<b>130</b>	<b>Физическая подготовка</b>		тестирование
1					80	ОФП		тестирование
2					50	СФП		тестирование
III.					<b>114</b>	<b>Избранный вид спорта:</b>		
1.					42	Акробатика		просмотр
2.					57	Хореография		просмотр
3.					3	Соревновательная подготовка		результат
5.					8	Психологическая подготовка		собеседование
5.					<b>4</b>	Промежуточная аттестация		тестирование просмотр

<b>ИТОГО</b>	<b>252</b>	
--------------	------------	--

## 2.2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально - техническом обеспечении и оборудовании.

Занятия по спортивной аэробике проводятся в спортивном зале с любым гладким покрытием, соответствующим санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности. Для проведения занятий по виду спорта спортивная аэробика необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в таблице № 6.

**Кадровое обеспечение.** Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным профессиональным стандартом «Тренер – преподаватель» от 24.12.2020г. № 952н.

Требования к образованию и обучению. Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера – преподавателя.

### 2.2.1. Спортивное и специальное оборудование

Таблица № 4

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья гимнастические низкие	шт.	4
2	Грибок «гимнастический»	шт	1
3	Зеркало настенное (12x2м)	шт	1
4	Коврик гимнастический	шт	20
5	Маты гимнастические	шт	10
6	Мостик гимнастический пружинный	шт	2
7	Музыкальный центр	шт	1
8	Палка гимнастическая	шт	10
9	Скакалка гимнастическая	шт	20
10	Скамейка гимнастическая	шт	4
11	Спортивный резиновый жгут	шт	20
12	Стенка гимнастическая	шт	4
13	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	Комплект	10

### **2.3. Формы аттестации, оценочные материалы**

Формы промежуточной аттестации спортивно – оздоровительного этапа общеразвивающей программы:

- теоретическая подготовка: оценить знания и умения применять на практике программный материал, соответствующий этапу обучения, посредством собеседования, устного опроса. Система оценки: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (перечень вопросов для оценки теоретической подготовки спортивно – оздоровительного этапа общеразвивающей программы в Приложении №3).
- общая физическая подготовка: сдача контрольных нормативов в соответствии с планом годичного цикла. Система оценки: зачет/ незачет;
- специальная физическая подготовка: сдача контрольных нормативов, выполнение на оценку специальных упражнений. Система оценки: зачет/ незачет.
- хореография: просмотр освоения простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев;
- акробатика: выполнять базовые подводящие, подготовительные упражнения для освоения технических элементов спортивной аэробики (в форме просмотра).

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения общеразвивающей программы по спортивной аэробике (спортивно – оздоровительный этап) представлены в Приложении № 4.

Для групп спортивно – оздоровительного этапа программы итоговая аттестация носит главным образом контролирующий характер и осуществляется по завершению освоения программы в соответствии со сроком реализации.

После освоения общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа и по достижению возраста, в соответствии с ФССП по виду спорта, обучающиеся вправе пройти индивидуальный отбор поступающих по нормативным требованиям для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по избранному виду спорта в рамках муниципального задания.

### **2.4. Воспитательная деятельность, календарный план воспитательной работы**

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется в спортивно – оздоровительной группе по виду спорта «спортивная аэробика», с учетом ознакомительного уровня подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также в зависимости от уровня компетентности тренера-преподавателя и задач подготовки.

При этом воспитательная работа тренеров-преподавателей дополнительного образования может осуществляться как во время учебно-тренировочных занятий, так и дополнительно на всех спортивно-массовых

мероприятиях. Решение воспитательных задач с аэробистами различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

**Целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде ( Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Данная программа соблюдает главную цель воспитания обучающихся через физкультурно – спортивную направленность - путем формирования у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

В данной программе представлен дополнительный целевой ориентир воспитания, который составлен на потребность детей, родителей в развитии у детей различных способностей и личностных качеств, с учетом предоставления местных и региональных социокультурных условий дополнительного образования детей на базе основных российских конституционных ценностей:

- интереса к спорту, физической культуре, виду спорта;
- понимания значения здорового образа жизни в российском обществе;
- понимания ценностей рационального использования различных ресурсов;
- опыта участия в значимых спортивных и социальных мероприятиях;
- воли, дисциплинированности в физкультурной и спортивной деятельности.

**Формы и методы воспитания:**

Методы воспитания проявляют свое содержание через:

- непосредственное влияние воспитателя на воспитанника (посредством убеждения, нравоучения, требования, приказа, угрозы, наказания, поощрения, личного примера, авторитета, просьбы, совета);
- создание специальных условий, ситуаций и обстоятельств, которые вынуждают воспитанника изменить собственное отношение, выразить свою позицию, осуществить поступок, проявить характер;
- общественное мнение референтной группы, например, коллектива, лично значимого для воспитанника, а также благодаря авторитетному для него человеку и средства массовой информации (телевидение, печатные издания, радио);
- совместную деятельность воспитателя с воспитанником, общение, игру;

- процессы обучения и самообразования и передачи информации, социального опыта в кругу семьи, в процессе дружеского и профессионального общения и др.

Выделяют три группы методов:

- 1) ориентированные на формирование положительного опыта поведения воспитанников в общении и деятельности;
- 2) направленные на достижение единства сознания и поведения воспитанников;
- 3) использующие поощрения и наказания.

Формы воспитательной работы по количеству участников:

- индивидуальные — беседы, занятия воспитателя с одним воспитанником;
- групповые — несколько участников (кружок, временная группа, класс) находятся в непосредственном контакте;
- массовые — несколько классов, школа, район, вся страна проводят праздники, конференции, слеты, шествия и тому подобные мероприятия.

Формы работы по основному виду деятельности: формы познавательной деятельности, трудовой, общественно полезной, эстетической, физкультурно-оздоровительной, ценностно-ориентационной.

Специфические методы физкультуры и спорта: методы строго регламентированного упражнения, использование упражнений в игровой форме, соревновательный метод.

В педагогике спорта, в основном, применяют как индивидуальную, так и групповую, массовую формы, и методы стимулирования поведения. При этом вовсе не отвергаются иные методы воспитания личности в спорте.

Средства воспитательной работы:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество и пример старших обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведён в таблице № 5

Таблица № 5

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней	В соответствии с календарным планом



		здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	соревнований.  Сентябрь, октябрь, ноябрь
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	Октябрь
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Октябрь, ноябрь
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных	В соответствии с календарным планом соревнований

		мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	Сентябрь-октябрь

### 2.5. Методическое обеспечение программы

Обязательным условием реализации программы является полноценное методическое обеспечение.

В процессе решения комплекса задач в группах ознакомительного (стартового) уровня применяются следующие группы методов работы:

- методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, приучение, убеждения, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;
- методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание;
- методы контроля, самоконтроля и самооценки: контрольные нормативы, зачётные требования, наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности, критика и самокритика.

Организация тренировочного процесса и его содержание в группах спортивно – оздоровительного этапа преимущественно направлено на постепенное повышение тренировочных требований, решает задачи

укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в избранном виде спорта, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

### **Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения)**

1. Сервисы Яндекс
2. В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)
3. Платформа WhatsApp
4. Официальный сайт МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
5. Телеграмм канал

#### **2.5.1 Особенности методики физического воспитания детей старшего дошкольного, младшего школьного возраста.**

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей старшего дошкольного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию дошкольных образовательных учреждений.

Основной формой занятий физическими упражнениями для детей старшего дошкольного возраста является учебно – тренировочное занятие, которое строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы для детей старшего дошкольного возраста обуславливает некоторые особенности учебно – тренировочного занятия:

Ведущими являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, элементарные упражнения вида спорта).

На одном учебно – тренировочном занятии целесообразно решать не более 2—3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

Чем младше обучающийся, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

На каждом учебно – тренировочном занятии обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10—11 лет.

При обучении обучающихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 5 до 10 – 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется.

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача

должна ставиться в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д.

В возрасте 5 — 7 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6—8с).

У детей старшего дошкольного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания). Отличительной особенностью учебно – тренировочных занятий является акцент на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Одно из основных требований к современному учебно – тренировочному занятию – внедрение эффективных средств и методов физического воспитания. С их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи; обеспечивается дифференцированный подход к учащимся, адекватность физических нагрузок их физическому состоянию; поддерживается стойкий интерес к занятиям.

Каждое учебно – тренировочное занятие должно быть правильно построено по структуре и содержанию и комплексно решать задачи, связанные с изучением основ знаний по избранному виду спорта, освоением двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, овладением умениями самостоятельно заниматься физическими упражнениями, привитием потребностей в соблюдении здорового образа жизни.

Влияние каждого тренировочного занятия на обучающихся должно быть разносторонним. Физические, умственные и волевые усилия детей должны сочетаться таким образом, чтобы в целом обеспечивался эффект гармоничного развития учащихся на фоне поддержания оптимального уровня их работоспособности. Поэтому трудные упражнения должны сочетаться с относительно легкими, интересные – со скучными, но необходимыми, обязательные – с упражнениями по выбору детей и т.п.

В процессе физического воспитания необходимо по возможности обеспечивать индивидуальный подход к обучающимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, пола и физической подготовленности.

Для обеспечения высокой результативности учебно – тренировочного занятия имеет значение выбор метода организации занятий – фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговая тренировка и др.

Фронтальный метод предусматривает такую организацию работы обучающихся, при которой вся группа выполняет какое-либо одно, общее для всех задание. Этот метод преимущественно используется в подготовительной и заключительной частях занятия, но иногда и в основной, особенно в начале обучения. Следует подчеркнуть, что важной особенностью фронтального метода является обеспечение постоянного руководства тренера – преподавателя.

При групповом методе группа делится на подгруппы. Каждая из групп выполняет свое, отличающееся от других задание. Групповой метод обеспечивает дифференцированный подход к обучающимся в процессе обучения движениям. Тренер – преподаватель подбирает упражнения, соответствующие физическим качествам и способностям членов группы.

Применение группового метода дает возможность приучить детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Если же воспитанники недостаточно подготовлены к такой форме организации занятий, использовать групповой метод нецелесообразно.

Метод индивидуальных занятий предусматривает самостоятельное выполнение упражнений, предложенных тренером – преподавателем или выбранными обучающимися. Он используется в подготовительной или основной части учебно – тренировочного занятия, но может иметь место и в заключительной.

Метод индивидуальных занятий дает возможность удовлетворить желание детей выполнить понравившееся упражнение. В результате происходит чередование регламентированных упражнений с относительно свободными. Вместе с тем дети приучаются к самостоятельному выполнению упражнений. При этом тренер – преподаватель, наблюдая за отдельными учащимися, осуществляет общее руководство группой.

Метод дополнительных упражнений. Дополнительными называются упражнения, выполняемые по заданию тренера – преподавателя самостоятельно во взаимосвязи с главным упражнением. Однако дополнительные упражнения нельзя считать второстепенными, так как благодаря им можно осуществлять развитие физических качеств в младшем школьном возрасте. Суть этого приема заключается в том, что, помимо основного упражнения, которое ученики выполняют по очереди, они в промежутках между подходами выполняют предложенное число раз упражнения, направленные на развитие определенных физических качеств.

Метод станционных занятий. Станционные занятия являются разновидностью круговой тренировки, направлены главным образом на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков. Суть данной формы занятий состоит в следующем. Учебно-тренировочная группа разделяется на несколько групп так, чтобы в каждой группе было не более 3-5 человек. Группы расходятся по станциям указанным тренером – преподавателем. По его сигналу все обучающиеся одновременно начинают выполнение упражнений каждый на своем месте. Выполнив упражнение, заранее обусловленное количество раз, группы по часовой стрелке переходят на очередное место занятий. И так до тех пор, пока не пройдут все места занятий.

Круговой метод занятий. Движение обучающихся происходит, как и в станционных занятиях, по кругу с последовательным выполнением на каждом месте упражнений.

Однако в отличие от станционного кругового занятия направлены главным образом на развитие физических качеств, и здесь к ученикам

предъявляются новые, повышенные требования: повторить заданное упражнение возможно большое количество раз или заданное количество выполнить как можно быстрее.

### **2.5.2. Требования к технике безопасности в учебно – тренировочном процессе.**

#### **Причины травматизма на учебно – тренировочных занятиях:**

- Слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к обучающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:

- Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения обучающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, разрядным категориям.

- Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

- Отсутствие периодического медицинского осмотра.

- Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у обучающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению обучающихся друг к другу; невыполнением обучающимися указаний и объяснений тренера; применением обучающимися запрещенных приемов.

Администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным администрацией образовательной организации;

- присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать уход обучающихся из зала;

- вести учет посещаемости обучающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях.

- Занятия проводятся согласно расписанию.
- Все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Тренировочные занятия должны проходить только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.
- После окончания занятия организованный выход из зала обучающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
- Строго контролировать обучающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.
- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать обучающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.
- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу.
- Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья обучающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.
- Принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

- Знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

## **2.6. Список литературы, рекомендуемой для тренеров – преподавателей**

1. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике / Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры, - Иркутск, 1990. 76с.
  2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
  3. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.
  4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: физкультура и спорт, 1980.
  5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: ФиС,1981г.
  6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.- М.: «Советский спорт», 2003г.
  7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать.- М.: Астрель, 2003г.
  8. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 1999г
  9. Правила по спортивной аэробике разработаны общероссийской общественной организацией «Всероссийской федерацией спортивной и оздоровительной аэробики» (ВФСОА), с учетом правил на 2009-2012 г, утвержденных техническим комитетом аэробной гимнастики, международной федерации гимнастики (FIG).
  10. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова. – Новосибирск: Параллель, 2006. – 100с.
  11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС.1974, с.232.
  12. Щедрина А.Г. Педология – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики, НМИ, 1996г.
  13. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. – М.: Терра – спорт, 2003г.
- Видео материалы:
1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
  2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи.

Перечень интернет-ресурсов:



1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.Edu.Ru/>)  
Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)

## Упражнения для развития специальных физических качеств

## Упражнения для развития силы

Упражнения	1 -й год обучения	
	Методические указания	
1. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг	
3. Наклоны и повороты тулов. В различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг	
3. Подтягивание из виса лежа на низкой жерди или перекладине	Для 5-6 лет: 3 серии по три раза в быстром темпе	
4. В висе на высокой перекл. Или верхней жерди	Две серии по 5 раз в быстром темпе т до отказа	
5. «Отжимание» в упоре лежа (спина прямая)	Ноги на гимнастич. Скамейке	
	В одной серии 50% от максимума, кол-во серий 3-4, паузы отдыха 30-40 с	
6. Подбрасывание и ловля набивного мяча	До 1 кг	
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади	Руки на гимнастической скамейке или на опоре (25-30 см)	
8. Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами	Быстро, 12 раз	
	Две-три серии с паузами отдыха 20 с	
9. Лежа на животе прогнувш. Руки вверх («качалка»)	7-10 раз, 5-7 сер. Паузы для отдыха 6-8 с	
10. То же на правом, левом боку	- / -	
11. В висе на гим. Стенке поднимание прямых ног в вис углом	5-8 раз, 4-5 сер. Паузы для отдыха 6-8 с	
12. Углом в висе на гим. Стенке (держатъ)	6с, 4-5 сер. Паузы для отдыха 5 с	
13. Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены- сгибание тулов. До прямого угла	Быстро: 10 раз, 4-5 сер. Паузы отдыха до 8 с	
14. То же сидя на скамейке, коне и др.	То же, но в последней попытке удерживание горизонтального положения на время	
15. То же, лежа на коне на бедрах, лицом вниз- поднимание туловища до горз. Полож.	- / -	

16. Эти упражнения, закреплены руки, поднятие ног	- / -	
17. Эти упражнения лежа лицом вверх	Выполнять до отказа	
18. «Прилипалочка» - упор на гимнаст. Стенке лицом к ст. касаясь опоры всем телом	3 с, 5 сер. Паузы отдыха 6 с	
19. Из виса стоя согнувшись спиной к гимнастич. Стенке – силой вис прогнувшись	2 раза, 5 сер. Паузы отдыха 5 с	
20. Лазанье и передвижения в висе на гимнаст. Стенке	Исп. В разных направлениях: вверх, вниз в стороны	
21. Лазание по канату, шесту	3 м(с помощью ног)	
22. Из упора присев перекаат наз.-перекаат вп.-прыжок вверх прогнувшись-упор присев	5 раз	
	Выполнение в быстром темпе	
23. Отжимание в упоре лежа на параллельных брусьях	- / -	
24. То же в упоре с прямой спиной	- / -	
25.Передвижение в упоре на параллельных брусьях	- / -	
26. Переворот силой в упор на н/ж или перекладине	В подход 2 раза	
	В подход на каждой ноге	
27. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры	по 3 раза	
28. То же на гимнастической скамейке, бревне стоя, поперек	В подход на каждой ноге 1-2 раза	

### Упражнения для развития гибкости

Упражнения	1 -й год обучения	
	Методические указания	
Рывковые упражнения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений	
Круги руками во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды движений	
3. Наклоны вперед	Достать ладонями пол, держать 3 с	
4.«Мост»	Из положения лежа; из основной стойки наклоном назад	
5. Шпагат	Передние-задний (на обе ноги) и фронтальный шпагаты	
6.Махи ногами	То же от приставлен. Ноги У опоры вперед, в сторону, назад	
7. Круги и перемахи правой, левой через препятствие, стоя к нему лицом, боком	Высота 45-80 см	
8. Выкруты и вкр. В плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч	

9. Движения с гимн. Палкой с разных хватках	Дв. Снизу вверх и обратно в хв. Сверху, снизу, обратном (из полож. Палка вп.) в хв. Снизу и св. (из полож. За спиной)	
Уп	ажнения для развития прыгучести	
Упражнения	1 -й год обучения	
	Методические указания	
Прыжки:		
1.Со скакалкой двойные и простые, с поворотами	На двух и со сменой н. (4 по 9), 25-30 пр.	
В длину с места	Толчком с двух и с одной	
3.С места на горку матов	Три серии по 12 пр. с пазами 5 с Высота горки 25-30 см	
4.Через гимн. Скамейку или веревку (на высоту 20-30 см)	С двух ног, вперед, назад, боком	
5.То же с продвижением прыжками вп. Впр., вл. Через 4м веревку высота 25-30 см		

### Упражнения для развития быстроты

Упражнения	1 -й год обучения	
	Методические указания	
1.Пробегание отрезков на скорость	15-20 м	
2.Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал	Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде	
3.Выполнение упражнений на время	Упор присев – упор лежа, 4-6 раз	

### Приложение № 2

### Содержание психологической подготовки и программного материала

№ п\п	Тема	базовый уровень общеразвивающей программы	
		теория	практика
1	Человек как личность. Влияние спортивной подготовки на формирование личности	1	
2	Характеристика познавательной сферы личности (ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, внимание, речь)	1	1 Тренинг: «Развитие познавательных процессов»
3	Психологическая подготовка спортсменов и команд. Общая: -к длительному тренировочному	1	2 Использование видов

	процессу; -волевая; -социально – психологическая; -к соревнованиям вообще; -самовоспитание. Специальная: -к данному соревнованию; -к конкретному сопернику (команде); - к этапу тренировки; -ситуативное управление состоянием.		психологической подготовки на практике. Составление планов специальной подготовки к предстоящему соревнованию.
4	Средства психологической подготовки: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, контроль и самоконтроль,	1	1 Применение средств психологической подготовки к конкретному соревнованию.
	Итого	4	4
	всего		8

### Приложение № 3

#### **Перечень вопросов для оценки теоретической подготовки для общеразвивающей программы по спортивной аэробике**

1. История развития спортивной аэробики, терминология.
2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.
3. характеристика техники выполнения элементов СА
4. Соревнования по СА. Результаты участия, история отделения, лучшие результаты.
5. Спорт и здоровье. Гигиена, самоконтроль, ведение дневника.
6. Музыкальная грамота.
7. Общая и специальная физическая подготовка.
8. Базовые шаги аэробики, группы элементов для составления композиции.
9. Структура учебно – тренировочного занятия. Понятие об объёме и интенсивности учебно – тренировочного занятия

Комплексы контрольных упражнений для оценки  
результатов освоения общеразвивающей программы по спортивной аэробике  
(спортивно – оздоровительный этап)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	8 лет		9л		10л		11л		12л		13л	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
Быстрота	Бег на 30 м (сек., не более)	7	7,4	6,7	6,9	6,5	6,7	6,3	6,5	5,9	6,1	5,5	5,8
	Бег на 60 м (сек., не более)									9,5	10	9,2	9,7
Координация	Прыжки на скакалке (за одну минуту, не менее)	30	30	30	40	50	55	60	65	80	100	90	110
Выносливость	Бег 800 м (мин., не более)					5 мин 30 сек	5 мин 50 сек	5 мин 10 сек	5 мин 30 сек				
	Бег на 1500 м (не более)									8 мин 30 сек	9 мин 00 сек	8 мин 10 сек	8 мин 40 сек
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз, не менее)	7	4	8	5	10	8	15	12	20	15	25	20
	Подтягивание на перекладине (раз, не менее) мальчики в висе, девочки на					2	6	3	8	4	10	5	12

	низкой перекладине												
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (раз за минуту, не менее)	17	16	18	17	19	18	20	19	25	20	30	25
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см, не менее)	90	85	100	90	110	100	120	105	130	115	140	120
СФП	Кувырок вперед/назад (по 5 раз)	зачет	зачет										
	мост	зачет	зачет										
	складка стоя	зачет	зачет										
	Колесо (по 5 раз)	2й		зачет	зачет								
	"Угол" ноги врозь	2й		зачет	зачет	зачет	зачет						
	Шпагаты (поперечный, продольные)	2й		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Стойка на руках	3й				зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Перевороты вперед/назад (по 5 раз)	4й						зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Техническое мастерство	Элементы спортивной аэробики базовой сложности			зачет	зачет								
	Элементы спортивной					зачет	зачет	зачет	зачет				

	аэробики средней сложности												
	Выполнение соревновательной программы									зачет	зачет	зачет	зачет
Теоретические знания	Тестирование, устный опрос	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	14л		15л		16л		17л	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 60 м (сек., не более)	9,6	10,1	9,3	9,8	9,2	9,6	9	9,4
Координация	Прыжки на скакалке (за одну минуту, не менее)	100	120	110	130	120	140	130	150
Выносливость	Бег на 1500 м (не более)	7 мин 50 сек	8 мин 20 сек	7 мин 20 сек	8 мин 00 сек	7 мин 30 сек	7 мин 50 сек	7 мин 10 сек	7 мин 30сек
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз, не менее)	30	25	35	28	40	30	40	30
	Подтягивание на перекладине (раз, не менее) мальчики в висе, девочки на низкой перекладине	6	15	8	18	10	20	10	20
Силовая	Подъем туловища лежа на спине	35	30	37	32	39	35	42	38



выносливость	(раз за минуту, не менее)								
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см, не менее)	160	140	170	150	170	160	180	170
СФП	Лазание по канату без помощи ног - 4 м	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Шпагаты (поперечный, продольные)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Стойка на руках	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Перевороты вперед/назад (по 5 раз)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Техническое мастерство	Выполнение соревновательной программы	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Теоретические знания	Тестирование, устный опрос	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет