



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Городского округа «город Ирбит» Свердловской области  
«Ирбитская спортивная школа»,  
МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа»

**ПРИНЯТО**

На заседании Педагогического совета  
МАОУ ДО «Ирбитская спортивная  
школа»

Протокол № 1  
от «09» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ ДО «Ирбитская  
спортивная школа»

 Шевчук П.Н.  
Приказ № 21-Р  
от «09» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В  
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА: СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 7-17 лет

**Срок реализации программы:** 10 лет

**Разработчики:**

Волкова Ольга Юрьевна, заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
Волкова Елизавета Олеговна, методист

г. Ирбит  
2023 год

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи программы .....	7
Характеристика вида спорта.....	8
Формы и режим реализации программы .....	10
Ожидаемые результаты .....	15
Учебный план .....	18
Содержание программы .....	26
Методическое обеспечение.....	56
Материально-технические условия реализации программы.....	71
Учебно-информационное обеспечение.....	72
Кадровое обеспечение .....	74
План воспитательной и профориентационной работы .....	75
Антидопинговые мероприятия .....	79
Система контроля и зачетные требования .....	80

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта: спортивная аэробика (далее Программа) разработана на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон РФ от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Национальный проект «Образование»;

4. Конвенция ООН о правах ребенка;

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года»;

7. Приоритетный проект от 30.11.2016 г. № 11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте Российской Федерации;

8. Паспорт Федерального проекта от 07.12.2018 г. №3 «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование»;

9. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 15.04.2019 г. №170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;

11. Распоряжение Правительства Свердловской области от 26.10.2018 г. №646 –РП «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;

12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

13. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14. Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

15. Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 22.12.2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;

16. Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 28.04.2017 г. № ВК-1232109, включающие «Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»;

17. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»;

18. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях,

утвержденными ГАНОУ СО «Дворец молодежи», Региональный модельный центр.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта: спортивная аэробика имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения очная.

Формы проведения занятий: аудиторные (теоретические) и внеаудиторные.

Формы промежуточной аттестации: контрольно-переводные нормативы (нормативы общей физической и специальной физической подготовки), зачет по теории и методике физической культуры и спорта.

Программа направлена на:

- отбор одаренных обучающихся;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта спортивная аэробика;
- подготовку к освоению этапов подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программой предусматривается участие обучающихся (в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке

государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта спортивная аэробика и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта РФ, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность учреждение;

- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

- организация и проведение совместных мероприятий (конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

## Цели и задачи программы

Целью программы является формирование и развитие спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании в процессе углубленных занятий спортивной аэробикой.

Основными задачами реализации Программы являются:

Обучающие:

- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- освоение вида спорта;
- развитие физических качеств;

Развивающие:

- укрепление и сохранение здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- удовлетворение потребности в двигательной активности;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

Воспитательные:

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования по укрупненным группам специальностей и направлениям подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- воспитание патриотизма и любви к Родине.

## Характеристика вида спорта

Спортивная аэробика - вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетание сложнокоординационных ациклических движений, различных по сложности элементов разных структурных групп, а так же взаимодействие между партнерами. Спортивная аэробика является новым, бурно развивающимся направлением в спорт и представляет собой некий синтез элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев. Однако, несмотря на свою молодость, спортивная аэробика очень популярна и широко пропагандируется в разных странах мира. С 1995 развитием спортивной аэробики занимаются крупные мировые федерации (FIG) и европейские (UEG) федерации, которые разрабатывают правила и положения соревнований, организуют и проводят чемпионаты мира, Европы и другие международные турниры.

Соревновательная программа в спортивной аэробике представляет собой вольное упражнение, выполняемое под музыку. Программа длится 1 минута 30 секунд, допускается расхождение в музыке на 5 секунд, как в большую, так и в меньшую стороны. За это время спортсмен обязан выполнить 10 элементов сложности, может включить в программу 2 акробатических элемента, которые не будут расцениваться судьями по сложности. Всего существует 5 видов соревновательных программ: индивидуальные выступления женщин, индивидуальные выступления мужчин, смешанные пары (один мужчина и одна женщина), трио, группа-5, танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа (допускаются как смешанные составы, так и только состоящие из мужчин или женщин).

<b>Номер вида спорта спортивная аэробика 082 0001411 Я</b>	
<b>Вид программы</b>	<b>Код дисциплины</b>
Индивидуальные выступления мужчины	0820011811Я
Индивидуальные выступления женщины	0820011811Я



Смешанные пары	0820021811Я
Трио	0820031811Я
Группа-5	0820041811Я
Танцевальная гимнастика	0820061811Я
Гимнастическая платформа	0820051811Я

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта: спортивная аэробика направлена на всестороннее развитие обучающихся, необходимого и достаточного для освоения этапов спортивной подготовки по виду спорта, а также на отбор одаренных детей к занятиям спортивной аэробикой.

## Формы и режим реализации программы

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Количество занятий в неделю: для стартового уровня: 3 раза в неделю по 2 часа, для базового уровня: 2 раза в неделю по 3 часа, 3 раза в неделю по 2 часа, для углубленного уровня: 4 раза в неделю по 3 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

Срок обучения по образовательной программе составляет 10 лет (5 лет для стартового уровня, 3 года для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Стартовый уровень сложности. На стартовый уровень сложности зачисляются лица, желающие заниматься в спортивно-оздоровительных группах и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача и прошедшие процедуру индивидуального отбора. Продолжительность этапа стартового уровня сложности – 5 лет.

Задачи подготовки следующие: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление и сохранение здоровья.

Базовый уровень сложности. На базовый уровень сложности зачисляются лица, желающие заниматься спортивной аэробикой, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача и прошедшие процедуру индивидуального отбора. Продолжительность этапа базового уровня сложности – 3 года. Задачи подготовки следующие: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях разного уровня, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта спортивная аэробика, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

На углубленном уровне сложности (2 года обучения) задачи подготовки следующие: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники спортивной аэробики, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по спортивной аэробике, уточнение спортивной специализации, формирование спортивной мотивации.

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Программа предусматривает три уровня сложности (стартовый, базовый, углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Стартовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- творческое мышление;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- спортивное и специальное оборудование;
- специальные навыки;
- национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области).

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- творческое мышление;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- спортивное и специальное оборудование;
- специальные навыки;
- национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области).

Углубленный уровень Программы должен предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- творческое мышление;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование;
- национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области).

Минимальный возраст для зачисления в группу стартового уровня сложности – 7 лет.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю

Уровень подготовки	Этап обучения	Количество часов в неделю	Разряд	Примерный возраст для зачисления в группу (лет)	Наполняемость группы (человек)
Стартовый уровень сложности	До года	6	б/р	7-17	12-25
	Свыше года	8	б/р	8-17	12-25
Базовый уровень сложности	Б-1	12	3 юн.	8-17	5-18
	Б-2	12	2 юн.	8-17	5-18
	Б-3	12	1 юн.	8-17	5-18
Углубленный	У-1	16	III сп.	9-17	5-15

уровень сложности	У-2	16	I, II сп.	10-17	5-15
-------------------	-----	----	-----------	-------	------

## Ожидаемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы на стартовом уровне подготовки:

Предметные результаты:

- формирование системы теоритических знаний избранного вида спорта;
- овладение практическими навыками и умениями в избранном виде спорта;
- формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование законопослушного поведения;
- отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, как к ценности.

Метапредметные результаты:

- развитие физических способностей;
- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание стрессоустойчивости;
- развитие познавательных процессов.

Планируемые результаты освоения Программы на базовом уровне подготовки:

Предметные результаты:

- формирование системы теоритических знаний избранного вида спорта;
- овладение практическими навыками и умениями в избранном виде спорта;
- формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование законопослушного поведения;

— отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, как к ценности.

Метапредметные результаты:

- развитие физических способностей;
- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание стрессоустойчивости;
- развитие познавательных процессов.

Планируемые результаты освоения Программы на углубленном уровне подготовки:

Предметные результаты:

- совершенствование системы теоритических знаний избранного вида спорта;
- применение практических навыков и умений избранного вида спорта в повседневной жизни;
- формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- совершенствование уровня физической подготовленности;
- формирование на профессиональное самоопределение и выбор профессии;
- отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, как к ценности;
- воспитание гражданско-патриотических чувств;
- ответственность за собственное поведение и поступки.

Метапредметные результаты:

- совершенствование коммуникативных навыков;
- воспитание стрессоустойчивости;
- развитие познавательных процессов;
- самостоятельное освоение новых знаний и умений;



— развитие ключевых компетенций: ответственность, амбициозность, общение, разрешение конфликтов, решительность, делегирование, гибкость, инициативность, управление стрессом, командная работа.

## Учебный план

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе стартового, базового и углубленного уровней в области физической культуры и спорта.

*Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана стартового уровня*

*сложности*

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения	
		СО (до года)	СО (свыше года)
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 %	10 %
1.2.	Общая физическая подготовка	25 %	25 %
1.3.	Вид спорта	15 %	15 %
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Хореография и акробатика	15 %	15 %
2.2.	Творческое мышление	5 %	5 %
2.3.	Различные виды спорта и подвижные игры	15 %	15 %
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	5 %	5 %
2.5.	Специальные навыки	5 %	5 %
2.6.	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	5 %	5 %

*Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности*

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения		
		Б-1	Б-2	Б-3
1.	Обязательные предметные области			
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 %	10 %	10 %
1.2.	Общая физическая подготовка	20 %	20 %	20 %
1.3.	Вид спорта	20 %	25 %	25 %
2.	Вариативные предметные области			
2.1.	Хореография и акробатика	20 %	20 %	20 %
2.2.	Творческое мышление	5 %	5 %	5 %
2.3.	Различные виды спорта и подвижные игры	10 %	5 %	5 %
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	5 %	5 %	5 %
2.5.	Специальные навыки	5 %	5 %	5 %
2.6.	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	5 %	5 %	5 %

*Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности*

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения	
		У-1	У-2
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 %	10 %
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	15 %	15 %
1.3.	Вид спорта	20 %	20 %
1.4.	Основы профессионального самоопределения	10 %	10 %
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Хореография и акробатика	15 %	15 %
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры	5 %	5 %
2.3.	Судейская подготовка	5 %	5 %
2.4.	Творческое мышление	5 %	5 %
2.5.	Специальные навыки	5 %	5 %
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	5 %	5 %
2.7.	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	5 %	5 %

*Учебный план образовательного процесса на 42 недели  
для стартового уровня сложности*

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения		Формы контроля и аттестации
		СО (до года)	СО (свыше года)	
1.	Обязательные предметные области			
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	25	34	Беседа
1.2.	Общая физическая подготовка	63	84	Контрольно - переводные нормативы
1.3.	Вид спорта	38	50	Контрольно - переводные нормативы
2.	Вариативные предметные области			
2.1.	Хореография и акробатика	37	50	Практическ ое занятие
2.2.	Творческое мышление	13	17	Беседа
2.3.	Различные виды спорта и подвижные игры	37	50	Практическ ое занятие
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	13	17	Практическ ое занятие
2.5.	Специальные навыки	13	17	Беседа
2.6	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской	13	17	Беседа
3	Количество часов в неделю	6	8	-
4	Количество занятий в неделю	3	4	-
5	Количество недель	42	42	-
6	Общее количество часов в год	252	336	-
7	Общее количество занятий в год	126	168	-

*Учебный план образовательного процесса на 42 недели  
для базового уровня сложности*

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения			Формы контроля и аттестации
		Б-1	Б-2	Б-3	
1.	Обязательные предметные области				
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	50	51	51	Беседа
1.2.	Общая физическая подготовка	101	101	101	Контрольно-переводные нормативы
1.3.	Вид спорта	101	126	126	Контрольно-переводные нормативы
2.	Вариативные предметные области				
2.1.	Хореография и акробатика	100	101	101	Практическое занятие
2.2.	Творческое мышление	25	25	25	Беседа
2.3.	Различные виды спорта и подвижные игры	52	25	25	Практическое занятие
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	25	25	25	Практическое занятие
2.5.	Специальные навыки	25	25	25	Беседа
2.6.	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в	25	25	25	Беседа
3	Количество часов в неделю	12	12	12	-
4	Количество занятий в неделю	5	5	5	-
5	Количество недель	42	42	42	-
6	Общее количество часов в год	504	504	504	-
7	Общее количество занятий в год	210	210	210	-

*Учебный план образовательного процесса на 42 недели*

*для углубленного уровня сложности*

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения		Формы контроля и аттестации
		У-1	У-2	
1.	Обязательные предметные области			
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	67	67	Беседа
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	100	100	Контрольно-переводные нормативы
1.3.	Вид спорта	134	134	Контрольно-переводные нормативы
1.4.	Основы профессионального самоопределения	67	67	Беседа, экскурсии, дни открытых дверей
2.	Вариативные предметные области			
2.1.	Хореография и акробатика	100	100	Практическое занятие
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры	34	34	Практическое занятие
2.3.	Судейская подготовка	34	34	Беседа, судейство соревнований
2.4.	Творческое мышление	34	34	Беседа
2.5.	Специальные навыки	34	34	Беседа
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	34	34	Практическое занятие
2.7.	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	34	34	Беседа
3	Количество часов в неделю	16	16	-
4	Количество занятий в неделю	6	6	-

5	Количество недель	42	42	-
6	Общее количество часов в год	672	672	-
7	Общее количество занятий в год	252	252	-

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

#### *Формы аттестации*

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико - тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и



для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

## Содержание программы

### *Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера-преподавателя специальной литературы.

Результатом освоения программы по спортивной аэробике является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*В обязательной предметной области «теоретических основы физической культуры и спорта» для стартового, базового уровня сложности»:*

- Развитие спортивной аэробики в России и за рубежом.
- История зарождения спортивной аэробики, как вида физических упражнений и спорта. Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований по спортивной аэробике. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортивных команд.
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной аэробике; федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной аэробике,
- Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области ФК и С и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
- Основы спортивной тренировки.
- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиенические знания, умения и навыки.
- Режим дня, закаливания организма, здоровый образ жизни.
- Основы спортивного питания.
- Формирование осознанного отношения к физкультурно--спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно--двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся. Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма

спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

*В обязательной предметной области «общая физическая подготовка»» для стартового, базового уровня сложности»»:*

- Освоение комплексов физических упражнений.
- Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий аэробикой.
- Укрепление здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействует гармоничному физическому развитию.
- Всестороннее развитие организма спортсмена.
- Воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, координации.
- Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.
- Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

*В обязательной предметной области «вид спорта»» для стартового, базового уровня сложности»»:*

- Овладение основами техники в спортивной аэробике.
- Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.
- Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.
- Выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной аэробике.

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий в условиях соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка.

Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

*Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» для стартового, базового уровня сложности»:*

Различные виды спорта и подвижные игры выступают как вспомогательное, дополнительное упражнение в системе средств, используемых в тренировочном процессе. Не следует переоценивать их значение, как, впрочем, и игнорировать использование для решения педагогических задач на разных этапах спортивной подготовки. В программе подвижные игры распределяются не только в соответствии с возрастом, но и по видам спорта (игры с бегом, прыжками, метаниями на лыжах и пр.) Игровой метод является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициативность, без которых спортивная деятельность невозможна. Несмотря на то, что игры часто включают в себя действия, избирательно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их следует рассматривать как упражнения общего физического действия. Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого-то одного качества. В играх с элементами силовой борьбы, как правило, развивается выносливость и ловкость. Уровень развития физических качеств определяется не только функциональными возможностями органов человека, но и волевыми качествами. Для их развития игра как вид деятельности предоставляет большие возможности. Для специальной физической подготовки в каждом виде спорта можно подбирать или составлять, направленные на развитие того или иного качества. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на тренировках при формировании навыка. Важно также иметь в виду, что технически верное выполнение движений на большой скорости – очень сложная задача. Она решается лишь специально продуманной системой спортивной подготовки, в том числе и с применением игры. В играх, где навык совершенствуется в условиях, приближенных к

соревнованиям, важно оценивать не только быстроту завершения игрового задания, сюжета, сколько выполнения основного технического приёма. Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники. Систематическое проведение различных игр позволяет создать у спортсменов (особенно начинающих) определённый запас движений. На этой базе легче формируется навык. Следует подчеркнуть, что навык, формируемый в спорте, реализуется, как правило, без игры, без участия эмоций. Более того, эмоции способны только нарушить действия и затруднить достижения цели. Игра приходит на помощь тренеру лишь тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредотачивается не только на двигательном акте, сколько на результате действия, условия и ситуации, в которых оно выполняется (сначала разучивается кувырок, приём игры, передача эстафеты, прыжок с места и т. п., затем эти элементы включаются в игру). Здесь игра выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях. Навык становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким вариативным. Спортсмен приобретает способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия. Подвижная игра выступает как комплексное упражнение, заставляющее к тому же активно работать мысль. Поэтому использование в тренировках игр для решения различных педагогических задач способствует созданию общих предпосылок для овладения тактикой. К тому же игровая деятельность всегда включает в себя простейшие или более сложные способы ведения борьбы. В игре участники должны сами уметь рассчитывать свои силы, определять рациональные приёмы действий. Умение чувствовать микроотрезки времени, скорость и ритм движений, умело распределять силы на дистанции также входит в арсенал тактического

мастерства, которое может совершенствоваться в играх и в игровых заданиях. Тактическое мышление воспитывается не столько при теоретическом разборе возможных соревновательных ситуаций, сколько в практических упражнениях игрового характера (кто скорее подметит действия противника, ориентируется в ответ на сигнал, кто лучше чувствует ритм, время на дистанции и т. п.). Игр и упражнений такого плана в единоборствах и спортивных играх (благодаря разнообразию тактических возможностей) больше, чем, скажем, в сложно-тактических или циклических видах спорта. В связи с тем, что технические навыки целесообразно развивать применительно к будущим тактическим ситуациям (и это спортсмен должен осознавать уже при изучении техники), подвижная игра выступает как средство, позволяющее моделировать различные ситуации (от простых до сравнительно сложных). Подбирая специальные игры, тренер может обучать начинающего спортсмена элементарным стандартным тактическим приёмам, в которых тот будет осмысленно использовать свои физические способности и применять спортивную технику. При этом очень важно формировать тактику, направленную на наступательное ведение борьбы. В настоящее время наблюдается тенденция ограничивать воспитание автоматизированных тактических навыков и расширять их вариативность. Эту задачу можно успешно осуществлять с помощью разнообразных командных игр. При их подборе и составлении важно знать способности спортсменов, учитывать их предшествующий опыт, чтобы предлагать в игре оптимальные условия. При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных высоким темпом или однообразным характером выполняемых упражнений, включение подвижных игр в тренировки вновь повышает внимание и нормализует работоспособность занимающихся. Процесс освоения технических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена, его увлечённости. При возникновении у игроков отрицательных эмоций коэффициент полезного действия тренировки значительно падает. Включение в неё несложных игр,



не похожих по своей сути, двигательной структуре, ритму и характеру мышечной деятельности на выполняемые упражнения, содействует созданию у занимающихся положительных эмоций. Переключение с одного вида деятельности на другой, элемент состязания, свободного выбора действий в игре позволяет открыть «второе дыхание» для продолжения интенсивной тренировки после активного отдыха. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла. В играх для активизации внимания и повышения эмоционального состояния обычно нет больших физических напряжений и острого конфликта.

Важно точно определить, когда настало время включить в занятие игру. Иногда игра входит в разминку или включается в заключительную часть тренировки для сохранения хорошего настроения. Однако возможно и незапланированное проведение игры на занятии.

*Вариативная предметная область «развитие творческого мышления» для стартового, базового уровня сложности» предусматривает:*

- Развитие изобретательности и логического мышления.
- Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.
- Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (спортивных соревнованиях).
- Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.
- Формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой.
- Разработка алгоритмов усвоения моторных актов, придающих композиции артистичность и эстетичность.

*Вариативная предметная область «хореография и (или) акробатика» для стартового, базового уровня сложности».*

Хореографическая подготовка двигательно обогащает занимающихся, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Акробатика: упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Несмотря на частое использование элементов акробатики во время соревновательных программ у аэробистов, акробатическая подготовка остается важным средством двигательной деятельности спортсменов. Акробатическая подготовка является не только как одно из основных средств совершенствования физических качеств, но и как средство повышения спортивного мастерства в соревновательной программе. Формирует опыт соблюдения требований техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

*Вариативная предметная область «специальные навыки» для стартового, базового уровня сложности».*

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единый тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Современная физическая подготовка - следует рассматривать как многоуровневую систему. Каждый уровень которой имеет свою структуру и свои специфические особенности. Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строиться уже на основе

принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности. Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц, а иногда и год невозможно подготовиться к трудовой деятельности. Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, психической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Построение занятий по физической подготовке основывается на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки. Принцип единства общей и специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в "своем" виде спорта. Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач.

## 2. Совершенствование спортивной техники.

Предметом теории технической подготовки следует признать закономерности формирования двигательных умений и навыков. В соответствии с определенными выше объектом и предметом, а также с логикой развития теоретического исследования основными задачами теории технической подготовки являются следующие:

- разработка умозрительных и математических моделей опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы;
- разработка методов формирования произвольных программ двигательных действий;
- разработка методов перестройки программ произвольного управления моделями опорно-двигательного аппарата спортсмена;
- разработка методов контроля за уровнем технической подготовленности, а также за содержанием технической подготовки;
- планирование технической подготовки.

### 3. Психологическая подготовка.

Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности.

### 4. Возрастные и половые особенности.

Программная работа с гимнастами и гимнастками строится в соответствии с возрастными и половыми особенностями развития организма, психики, личности гимнастов и гимнасток, а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся

*Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» для стартового, базового уровня сложности».*

При проведении тренировочных занятий и участия в соревнованиях по спортивной аэробике предъявляются определенные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

#### Спортивное оборудование и инвентарь

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Аэробный помост	Штук	1
2.	Степ-платформа	Штук	8
3.	Утяжелители	Штук (пар)	5

4.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	Штук	8
5.	Зеркало настенное	Штук	1
6.	Коврик гимнастический	Штук	20
7.	Мат гимнастический	Штук	5
8.	Палка гимнастическая	Штук	8
9.	Скакалка гимнастическая	Штук	20
10.	Скамейка гимнастическая	Штук	2
11.	Спортивный гимнастический жгут	Штук	10
12.	Стенка гимнастическая	Штук	1
13.	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера-преподавателя)	Штук	1
14.	«Грибок» гимнастический	Штук	1
15.	Мостик гимнастический пружинный	Штук	1

*В обязательной предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня сложности предусматривается:*

- История зарождения спортивной аэробики, как вида физических упражнений и спорта. Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований по спортивной аэробике. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортивных команд.
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
- Требования техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой.
- Санитарно гигиенические требования к занятиям спортивной аэробикой.
- Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях.

- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви при занятиях спортивной аэробикой. Личная гигиена юного спортсмена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.
- Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.
- Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Общие понятия о костной, мышечной, сердечно сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.
- Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).
- Первая помощь при несчастных случаях. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивной аэробикой.
- Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).
- Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде.
- Основы методики тренировки.

- Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психологическая и др.
- Особенности развития общей и специальной выносливости, координации, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.
- Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных спортсменов по спортивной аэробике.
- Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).
- Понятие о современной технике.
- Правила, организация и проведение соревнований по спортивной аэробике.
- Виды и программа соревнований по спортивной аэробике. Календарь соревнований.
- Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: различные системы розыгрыша.
- Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.
- Спортивный инвентарь и оборудование.
- Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований.

- Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.
- Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.
- Психологическая и интеллектуальная подготовка.
- Спортивная честь и культура поведения спортсмена.
- Психологическая подготовка юного спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания.
- Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к выступлению.
- Необходимость сознательного отношения спортсмена к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.
- Понятие о чувстве «команды», дисциплине и т.п.
- Разъяснительная работа по профилактике применения допинга в спорте.
- Обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

*В обязательной предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности.*

Профессиональное самоопределение как процесс представляет собой длительную, многолетнюю, многоэтапную деятельность, в ходе которой человек ведет поиск смысла в профессиональной деятельности, соотносит личностные цели, предпочтения, способности и склонности, являющиеся динамичными и подверженными изменениям, с содержанием и требованиями профессионального труда; личностное новообразование юношеского возраста, связанное с формированием внутренней позицией



взрослого человека. Осознанием себя как члена общества, с необходимостью решать проблемы своего будущего. Показателями профессионального самоопределения ученые считают: информированность о профессиях, сформированность общественно значимых мотивов выбора профессии, выраженность профессиональных интересов, наличие специальных способностей, практический опыт (участие в кружках, конкурсах), сформированность профессиональных намерений, реальный уровень профессиональных притязаний, состояние здоровья.

Являясь действующими спортсменами, членами сборной команды России, имеющими за плечами богатый опыт соревновательной деятельности, большое число наград, установленных личных рекордов, студенты-спортсмены полагают, что уровень их физического развития будет вечно высоким и они еще успеют всего добиться. Однако как показывает практика, некоторые студенты-спортсмены в процессе получения образования, т. е. будучи на втором или третьем курсах в силу объективных причин (травма, снижение результатов и т.д.), вынуждены завершить спортивную карьеру.

Данная ситуация инициирует у личности два кризиса - кризис завершения спортивной карьеры, в ходе которого спортсмен испытывает ряд потерь - статуса, привычного круга общения, материального достатка, вызывающие нередко негативные последствия как для самой личности (депрессия, апатия, ощущение ненужности), так и для общества (алкоголизм, криминал), и кризис профессионального самоопределения. Для решения проблемы преодоления кризиса завершения спортивной карьеры, спортсменам необходимо оказать содействие в определении профессии, жизненной позиции и направить на формирование следующих факторов:

- Выявление интересов, склонностей, потребностей, ценностей, целей.
- Выявление знаний, умений, навыков, способностей, одаренности; свойств реагирования; черт характера и поведения для профессионального самоопределения.

— Выявление личностно-значимых проблем процессе социально-профессионального самоопределения студентов-спортсменов высокого класса, которые связаны с:

- трудностями в профессиональной самоидентификации (неосознанностью ценностей и смыслов профессиональной деятельности; недостаточностью знаний, умений, необходимых для становления и поддержания профессионального статуса, опыта профессиональной деятельности; слабой развитостью адаптивных способностей студента);

- отсутствием готовности к проектированию профессиональной карьеры (слабой информированностью о профессиях, в которых у них возможен карьерный рост, о статусах и ролях, предлагаемых будущей профессией; недостаточная вовлеченность студентов-спортсменов в будущую профессиональную деятельность).

— Умение ориентироваться на рынке труда и профессий; умение анализировать социально-экономическую сторону профессии, содержание и условия труда, организацию отдельных действий во времени и пространстве.

— Определенность в понимании с кем и где предстоит работать.

— Представление о перспективах в своей трудовой деятельности.

— Сформированность знаний о карьере и типах развития карьеры, стратегиях поиска работы, содержании карьерных ориентаций, профессиональных позициях и ролях, требованиях профессиональных позиций к личностным особенностям.

— Мотивация к достижению успеха в учебной и профессиональной деятельности.

— Стремление к самораскрытию и самореализации в профессиональной деятельности.

— Анализ собственных возможностей и особенностей и соотнесение их с требованиями тех или иных профессиональных позиций, способность к

критической оценке личностных качеств, развитие способностей и умений саморегуляции.

— Оказание помощи студентам-спортсменам в социально-профессиональном самоопределении, которые найдут отражение в системе педагогического сопровождения социально-профессионального самоопределения студентов-спортсменов.

Бывшим спортсменам не хватает определенных способностей, личностных качеств, необходимых для успешной работы: отдельные бывшие спортсмены не полностью воспринимают цели, задачи, содержание, особенности, требования новой работы; у части бывших спортсменов ослаблено устойчивое внимание, отсутствует глубокий интерес к трудовой деятельности; высокоразвитые волевые качества, проявляющиеся в спорте, не всегда переносятся на учебно-познавательную, профессиональную, служебную деятельность.

Под готовностью студента к проектированию профессиональной карьеры понимается состояние личности, характеризующееся наличием знаний о: карьере и типах ее развития, стратегиях поиска работы, профессиональных позициях и ролях, требованиях профессиональных позиций к личностным особенностям; положительной мотивацией к учебной и профессиональной деятельности; наличием плана по построению профессиональной карьеры.

*В обязательной предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности.*

Физическая подготовка делится на общую и специальную. Общая подготовка способствует развитию всех физических качеств.

Физическая подготовка направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей — силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости. Высокий уровень

физической подготовленности — одно из важных условий для повышения тренировочных и соревновательных нагрузок.

ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Координационные способности — это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Быстрота — это ряд двигательных и непосредственно связанных с ними качеств человека, позволяющих совершать двигательные действия в пределах краткого времени.

Выносливость — это способность человека продолжать более или менее эффективно совершать деятельность вопреки наступающему утомлению. Существует общая и специальная выносливость.

Общая выносливость — (согласно широко распространенным представлениям) — способность спортсмена к эффективному и продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности (аэробного характера), в которой в которой участвует значительная часть мышечного аппарата.

Специальная выносливость — это способность к эффективному выполнению работы и преодоления утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. По форме проявлений различают активную и пассивную гибкость.

*Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств*

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

Специальная физическая подготовка (СФПСФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спортивной аэробике.

Конкретизируя принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена, суть его можно выложить в следующих положениях.

1. Неразрывность общей и специальной подготовки, как одинаково необходимых сторон спортивной тренировки: ни одну из них нельзя исключить из её содержания без ущерба для конечных спортивных достижений и общей эффективности спорта как средства всестороннего развития.

2. Взаимообусловленность содержания общей и специальной подготовки: содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

3. Необходимость соблюдать оптимальную меру соотношения общей и специальной подготовки, меняющуюся в процессе тренировки. Далеко не всякое их соотношение будет идти на пользу делу. Оно зависит от особенностей вида спорта, этапа тренировки и других обстоятельств, влияющих на подготовленность спортсмена. Несмотря на органическую взаимосвязь этих сторон подготовки, их нельзя отождествлять или подменять одну другой.

*В обязательной предметной области «вид спорта» для углубленного уровня сложности.*

Спортивная аэробика – сложнокоординационный вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастики и акробатики. Внешне он очень напоминает вольные упражнения в спортивной гимнастике. На площадке размером 7×7, 10×10 метров спортсмены под динамичную музыку (порядка 160-180 ударов в минуту) выполнить упражнение которое предусматривает: базовые шаги аэробики, элементы групп сложности: гибкость, статическая сила, динамическая сила и прыжки. А так же включая партерные переходы, пирамиды и взаимодействия.

Время, отведенное на выступление, — 1 минута 15 секунд (± 5 секунд).

Соревнования проводятся в нескольких номинациях: индивидуальные выступления женщины (мужчины); смешанные пары, трио, группы, танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа.

*Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» для углубленного уровня сложности предусматривает:*

- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр (футбол, баскетбол, регби, л\атлетика, плавание, эстафеты).
- Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.
- Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.
- Упражнения в свободном беге, с внезапной остановкой, возобновлением и изменением направления движения.
- Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности.
- Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений.
- Броски и ловля мяча из различных исходных положений.
- Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад. Игры и эстафеты с элементами акробатики.
- Езда на велосипеде по сложно-пересеченной местности.
- Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

*Вариативная предметная область «судейская подготовка» для углубленного уровня сложности.*

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований. Знание этики поведения спортивных судей. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, положение о спортивных судьях, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил, положения должно проходить последовательно от раздела к разделу. Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта - спортивная аэробика.

Спортсмены должны принимать участие в судействе городских, областных соревнований в роли судьи, секретаря, знать виды и программу соревнований по спортивной аэробике, календарь соревнований, обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды, правила проведения соревнований, различные системы розыгрыша, состав судейской коллегии и обязанности судей, подготовка мест соревнований и оборудования.

Судейская практика	Знать правила, правила судейства, технического регламента, правила поведения судей, любой другой технической информации,	Умение записывать со держание упражнения собственными символами; использовать компьютер и другое информационное оборудование.	В конце соревнований умение подготовить полный отчет соревнований
--------------------	--	---	---



	<p>которая необходима для выполнения своих обязанностей во время соревнований соревнований.</p>		
--	---	--	--

*Вариативная предметная область «развитие творческого мышления» для углубленного уровня сложности подразумевает:*

- Развитие изобретательности и логического мышления.
- Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.
- Разработка творческих оригинальных алгоритмов движений, обеспечивающих упорядочение характера взаимодействия различных по форме, содержанию и структурной сложности элементов.
- Формирования оперативного мышления как один из факторов повышения уровня технической подготовленности, обеспечивающей расширение интересов, возможностей и способностей спортсменов за счет стимулирования познавательных процессов; обеспечивающего развитие способности к своевременной коррекции сложности программы.
- Необходимость постоянного поиска способов совершенствования техники двигательных действий, составляющих содержание спортивной аэробики.
- Формирование и проявление индивидуального стиля как показателя достигнутого уровня спортивного мастерства.

- Способность занимающихся к более гибкому управлению соревновательной деятельностью в соответствии с особенностями организации и проведения соревнований различного масштаба, ориентируясь на задачи, реализация которых определяет дальнейшую направленность тренировочного процесса.
- Умение подобрать музыкальное сопровождение, произведение, максимально соответствующего фенотипическим особенностям спортсмена, в результате чего достигается значительное эмоционально эстетическое возбуждение, обеспечивающее оптимальную работоспособность.
- Умение рационального выбора элементов, составляющих сложность программного выступления; систему подготовительных и подводящих упражнений, направленных на усвоение технически сложных упражнений.
- Разработка алгоритмов усвоения моторных актов, придающих композиции артистичность и эстетичность.
- Понимание прямой зависимости качество выполнения технически сложных зрелищных элементов от показателей развития ведущих двигательных-координационных качеств определяется степенью сформированности мышления.
- В процессе наблюдений дать объективную оценку сложности и оригинальности наиболее ярких выступлений, выявить возможные направления совершенствования собственной композиции.

*Вариативная предметная область «хореография и (или) акробатика» для углубленного уровня сложности.*

Хореографическая подготовка включает в себя: знание профессиональной терминологии; умение определять средства музыкальной выразительности; умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в спортивной

аэробике; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации; навыки сохранения собственной физической формы; навыки публичных выступлений.

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: 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 прямые. Стопы соприкасаются с полом или же спортсмен стоит на полупальцах.

Акробатическая подготовка включает в себя: все акробатические упражнения, которые подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранения равновесия при неустойчивом положении — упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров — хваты, основы 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: освоить ДО в простейших условиях; освоить ДО в условиях приближенных к условиям выполнения элемента; освоить ДО в ходе выполнения элемента.

*Вариативная предметная область «специальные навыки» для углубленного уровня сложности.*

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единый тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Современная физическая подготовка - следует рассматривать как многоуровневую систему. Каждый уровень которой имеет свою структуру и свои специфические особенности. Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строиться уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности. Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц, а иногда и год невозможно подготовиться к трудовой деятельности. Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического

совершенствования физических (двигательных) качеств, психической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Построение занятий по физической подготовке основывается на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки. Принцип единства общей и специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в "своем" виде спорта. Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач.

## 2. Совершенствование спортивной техники

Предметом теории технической подготовки следует признать закономерности формирования двигательных умений и навыков. В соответствии с определенными выше объектом и предметом, а также с логикой развития теоретического исследования основными задачами теории технической подготовки являются следующие:

- разработка умозрительных и математических моделей опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы;
- разработка методов формирования произвольных программ двигательных действий;
- разработка методов перестройки программ произвольного управления моделями опорно-двигательного аппарата спортсмена;
- разработка методов контроля за уровнем технической подготовленности, а также за содержанием технической подготовки;

- планирование технической подготовки.

### 3. Психологическая подготовка

Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности.

### 4. Возрастные и половые особенности

Программная работа с аэробистами строится в соответствии с возрастными и половыми особенностями развития организма, психики, личности гимнастов и гимнасток, а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся.

*Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» для углубленного уровня сложности.*

При проведении тренировочных занятий и участия в соревнованиях по спортивной аэробике предъявляются определенные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

#### Спортивное оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Аэробный помост	Штук	1
2.	Степ-платформа	Штук	8
3.	Утяжелители	штук(пар)	5
4.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	Штук	8
5.	Зеркало настенное	Штук	1
6.	Коврик гимнастический	Штук	20
7.	Мат гимнастический	Штук	5
8.	Палка гимнастическая	Штук	8
9.	Скакалка гимнастическая	Штук	20
10.	Скамейка гимнастическая	Штук	2

11.	Спортивный гимнастический жгут	Штук	10
12.	Стенка гимнастическая	Штук	1
13.	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	Штук	1
14.	«Грибок» гимнастический	Штук	1
15.	Мостик гимнастический пружинный	Штук	1

*Вариативная предметная область «национальный региональный компонент» (для стартового, базового и углубленного уровней сложности).*

Примерные темы занятий:

- развитие легкой атлетики в г. Ирбите;
- развитие легкой атлетики в Свердловской области;
- выдающиеся спортсмены г. Ирбита;
- выдающиеся спортсмены Свердловской области.

В каждой теме необходимо осветить поэтапное развитие вида спорта в регионе, его значимость.

## **Методическое обеспечение**

Метод это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные.

При использовании методов упражнений деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).



Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов керлинга, его тактики или технико тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за

первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

### *Словесные методы*

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

### *Методы обеспечения наглядности*

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методом отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией аэробистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

#### *Методика и содержание работы по предметным областям*

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе современной методики тренировки с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий, рациональной организации режима дня, учебы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- 1) групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- 2) просмотр учебных видеофильмов и соревнований;
- 3) участие в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- 4) учебно-тренировочные сборы;
- 5) посещение и участие в соревнованиях различного уровня;
- 6) инструкторская и судейская практика.
- 7) восстановительные мероприятия;
- 8) тестирование и контроль.

На тренировочных занятиях применяются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий занимающихся);
- наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеоматериалы);
- практические упражнения:
  - а) направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнений по частям и в целом);
  - б) направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

### *Структура занятия*

Принято выделять 4 составные части занятия: вводную, подготовительную, основную и заключительную (иногда первые 2 части рассматривают как разделы одной подготовительной части, но по существу ничего не меняется).

Задача вводной части - организованное введение в занятие, формирование необходимой психологической установки на предстоящую деятельность. Примерное содержание (при групповых занятиях): построение группы, рапорт тренеру-преподавателю о готовности к занятию, уяснение задач занятия, упражнения, обеспечивающие согласование действий, организацию внимания (передвижение по подсчету, игры на внимание и др.). Продолжительность вводной части обычно 3 - 5 мин.

Подготовительная часть имеет, как правило, 2 подраздела - общую и специальную разминку. Типичное содержание общей разминки: выполнение разнообразных, обычно хорошо известных, упражнений, позволяющих осуществить постепенно возрастающее и разностороннее воздействие на двигательный аппарат и внутренние органы. Часто применяются ходьба, бег, гимнастические упражнения без снарядов и со снарядами для различных групп мышц. Средства общей разминки могут быть самыми разнообразными. Специальная разминка должна обеспечить специфическую подготовку занимающихся к тем упражнениям, которые будут присутствовать в основной части занятия. Суммарная продолжительность подготовительной части 10 - 20 мин. Вводную и подготовительные части следует рассматривать как вспомогательные, обслуживающие основную часть.

Основная часть занятия призвана служить для решения всех основных задач обучения и воспитания. Основная часть может иметь простую и сложную структуру. В первом случае осваивается или совершенствуется всего одно упражнение. При сложной структуре основной части в ней представлены несколько разнохарактерных упражнений (напр., упражнения на силу, выносливость и т. д.).

Важное значение при этом имеет вопрос о рациональной последовательности разнохарактерных упражнений. Практика и научные данные позволяют рекомендовать во многих случаях следующий порядок упражнений:

а) если намечено изучение нового материала, то соответствующие упражнения проводятся в начале основной части занятия;

б) при наличии упражнений, направленных на развитие быстроты и выносливости, вначале проводятся упражнения на быстроту;

в) упражнения, направленные на развитие силы, при большом объеме нагрузок проводятся, как правило, после упражнений на быстроту;

г) специальные упражнения для развития координации движений в большинстве случаев помещаются ближе к началу основной части, а упражнения "на гибкость" чередуются с др. упражнениями (особенно с силовыми).

Основная часть занятий характеризуется наибольшей (по сравнению с др. частями) физиологической нагрузкой. Она должна достигать уровня, необходимого для решения задач развития физических качеств, и рационально чередоваться с активным и пассивным отдыхом. Длительность основной части в зависимости от формы и содержания занятия - до 2 часов.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности (в частности, у занимающихся закрепляются или формируются положительные эмоции как итог хорошо проведенного занятия), подводит итог занятий и определяет задания на следующее занятие. Ее примерное содержание: выполнение несложных, хорошо знакомых упражнений с постепенно снижающейся интенсивностью, игры с небольшой подвижностью, строевые и порядковые упражнения, указание преподавателя на положительные или отрицательные стороны занятия, объяснение или напоминание домашнего задания (в урочных формах), гигиенические процедуры. Продолжительность заключительной части 3 - 5 мин.

## *Методы выявления и отбора одаренных детей*

### *Общая характеристика спортивной одаренности*

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В

свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Физический аспект спортивной одаренности:

Акселераты - могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.

«Спортивные машины» - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту.

«Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта.

«Богатыри». Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого под стать его физической силе.

Психологический аспект спортивной одаренности:

«Артисты» - особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле — не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна

работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже — чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).

«Атомные станции». Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий — другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявлением ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

«Ваньки-встаньки». Энергичен, улыбчив. к быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно- психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

«Каскадеры». Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.

«Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти... Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче.

«Самородки». Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности — физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактико-психофизических спортивных задатков и



способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. В данном случае — тактику деятельности.

Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

#### *Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью*

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом

обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности —

задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

#### *Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью*

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически

обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные

представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

## Материально-технические условия реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	«Грибок» гимнастический	штук	1
2.	Брусья гимнастические низкие	штук	4
3.	Дорожка акробатическая	штук	1
4.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
5.	Канат	штук	2
6.	Коврик гимнастический	штук	20
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
9.	Музыкальный центр	штук	3
10.	Надувной акробатический комплект «Джуниор»	штук	2
11.	Палка гимнастическая	штук	10
12.	Переключатель гимнастическая	штук	2
13.	Покрытие напольное для спортивной аэробики (помост)	штук	1
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	5
16.	Скамейка наклонная	штук	5
17.	Спортивный резиновый жгут	штук	20
18.	Стенка гимнастическая	штук	4
19.	Степ платформа	штук	16
20.	Стоялки гимнастические	штук	4
21.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10

## Учебно-информационное обеспечение

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273);
2. Правила соревнований по спортивной аэробике (2017-2020 гг.);
3. Дука Н.А., Мулендейкина Т.А. Проблемы социально-профессионального самоопределения студентов-спортсменов образовательного учреждения спортивной направленности // Профессиональное образование в современном мире. 2015 г. № 3;
4. Сергушина Е.С. Понятие и сущность социально-профессионального самоопределения старшеклассников. Саранск, 2019 г.;
5. Филиппова Ю.С. Программы по аэробике // Ю.С. Филиппова, г. Новосибирск, 2012 г.;
6. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов // В. Д. Фискалов — М.: советский спорт, 2010 г.;
7. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие — М.: Москомспорт, 2009 г..

### *Перечень интернет-ресурсов*

1. Министерство спорта Российской Федерации. URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (дата обращения: 15.02.2023 г.);
2. Российское антидопинговое агентство. URL: <http://www.rusada.ru> (дата обращения: 19.02.2023 г.);
3. Всемирное антидопинговое агентство URL: <http://www.wada-ama.org> (дата обращения: 19.02.2023 г.);
4. Олимпийский комитет России URL: <http://www.roc.ru> (дата обращения: 18.02.2023 г.);
5. Международный олимпийский комитет URL: <http://www.olympic.org/> (дата обращения: 18.02.2023 г.);
6. Всероссийская федерация спортивной аэробики URL: <http://спортивнаяаэробика.рф> (дата обращения: 18.02.2023 г.);



7. Всемирная федерация по спортивной аэробике URL: <https://www.gymnastics.sport/site/> (дата обращения: 18.02.2023 г.);

8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту URL: <http://lib.sportedu.ru/> (дата обращения: 18.02.2023 г.).

## **Кадровое обеспечение**

Профессиональный стандарт «тренер-преподаватель», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н.

Основная цель вида профессиональной деятельности: организация и проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов; преподавание предметной области физической культуры по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам; физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и взрослых.

## **План воспитательной и профориентационной работы**

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися может включать изучение личности учащегося (определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности); направление способных учащихся для занятия на программах спортивной подготовки, проведение бесед на спортивную тематику: историю развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры-преподаватели, труд учителя физической культуры; проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества; приобретение практических навыков судейства внутри классных и общешкольных соревнований и другие мероприятия.

Профессиональная ориентация представляет собой обоснованную систему социально-экономических, психолого- педагогических, медико биологических, производственно-технических мер, направленных на оказание помощи учащимся и молодежи в профессиональном самоопределении. Правильно выбранная профессия соответствует интересам и склонностям человека, находится в полной гармонии с призванием. В таком случае профессия приносит радость и удовлетворение. Социальная значимость профессии повышается, если она отвечает современным потребностям общества, престижна, носит творческий характер, высоко оценивается материально.

Учитывать специфику психологических характеристик профессионального самоопределения юных спортсменов. В числе общих психологических закономерностей профессионального самоопределения учащихся и юных спортсменов мы выделяем следующие. Во-первых, как у юных спортсменов, так и у учащихся, проблемы выбора будущей профессии связаны с личностными проблемами. Во-вторых, психологическая структура профессионального самоопределения юных спортсменов, также как и у учащихся, имеет следующее содержание. Мы считаем, что осуществлять

профессиональное самоопределение это значит, в результате самоопределения и самооценивания понять свое несоответствие требованиям выбираемой профессии и заняться саморазвитием в процессе подготовки самого себя к успешному труду в данной профессии.

Цель: формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города.

Рекомендуемые педагогические технологии:

- идеи деятельностного подхода;
- технология личностно-ориентированного подхода;
- технология обучения в сотрудничестве;
- технология проектной и исследовательской деятельности;

— технология оценочной деятельности — «портфолио»;

— технология развития критического мышления.

Развивать интересы и способности обучающихся, создавать условия для самоактуализации в различных сферах деятельности, формировать потребности ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общей школы.

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

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

Воспитание – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребёнка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

- воспитание патриотизма;

- воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);

- эстетическое воспитание (чувства прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

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.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфере трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований 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;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

## **Антидопинговые мероприятия**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

## Система контроля и зачетные требования

*Нормативы по общей физической подготовке для групп стартового, базового, углубленного уровней сложности (мальчики, юноши)*

№ п/п	Упражнение	Баллы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
1	Бег 30м, сек.	5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0	3,8	3,6
		4	6,3-7,2	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,9-4,7	4,1-4,5	3,9-4,3	3,7-4,1
		3	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,6-5,0	4,4-4,8	4,2-4,6
		2	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7	5,1-5,5	4,9-5,3	4,7-5,1
		1	7,8 б.	7,6 б.	7,4 б.	7,2 б.	6,9 б.	6,69 б.	6,3 б.	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 30x10м.,сек.	5	8,8	8,6	8,3	8,0	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,2
		4	8,9-9,5	8,7-9,2	8,4-8,9	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,2	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,3-6,5
		3	9,6-10,1	9,3-9,8	9,0-9,5	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,6-6,9
		2	10,2-10,8	9,9-10,4	9,6-10,1	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,6-8,0	7,4-7,7	7,0-7,4
		1	10,9	10,5	10,2	9,9	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	8,1	7,8	7,5
3	Бег 1000 м, мин.	5	-	5,10	4,50	4,30	4,10	3,55	3,42	3,30	3,20	3,10	3,00	2,50
		4	-	5,20	5,00	4,40	4,20	4,05	3,52	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00
		3	-	5,30	5,10	4,50	4,30	4,15	4,02	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10



		2	-	5,40	5,20	5,00	4,40	4,25	4,12	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20
		1	-	5,50	5,30	5,10	4,50	4,35	4,22	4,10	4,00	3,50	3,40	3,30
4	Бег на месте 10 сек, кол-во раз	5	Все возрастные группы		68 более									
		4			58-67									
		3			48-57									
		2			38-47									
		1			37 и менее									
5	Прыжок в длину с места, см.	5	156	166	176	186	196	211	226	236	246	256	261	266
		4	141- 155	151-165	161- 175	171- 185	181-195	196- 210	211- 225	224- 235	231-245	241- 255	246-260	251- 265
		3	126- 140	136-150	146-160	156- 170	166-180	181-195	196- 210	206-220	216-230	226- 240	231-245	236- 250
		2	111- 125	121-135	131-145	141- 155	151-165	166-180	181- 195	191-205	201-215	211- 225	216-230	221- 235
		1	110	120	130	140	150	165	180	190 и менее	200	210	215	220
6	Прыжок вверх с места, см л/а, с\г, сп/и	5	20	25	30	35	41	45	49	51	54	54	59	60
		4	16- 19	21-24	26-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	53-56	55-58	56-59
		3	12- 15	17-20	22-25	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	49-52	51-54	52-55
		2	8-11	13-16	18-21	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	45-48	47-50	48-51
		1	7 и мене е	12	17	22		29	33	38	41	44	46	47
7	Подтягиван ие на руках в весе	5	5	7	9	11	13	15	18	21	24	27	30	33
		4	3-4	4-6	6-8	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	16-23	20-26	24-29	26-32
		3	2	2-3	3-5	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	10-15	13-19	16-23	18-25

	с/г	2	1	1	1-2	2-4	2-4	3-6	3-7	3-8	3-9	8-12	8-15	10-17
		1	-	-	-	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-7	4-7	5-9
8	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см.	5	-	266	296	366	396	436	486	536	586	626	661	691
		4	-	216-265	251-295	316-365	351-395	391-435	436-485	486-535	536-575	576-625	611-660	641-690
		3	-	161-210	206-250	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	486-535	526-575	561-610	591-640
		2	-	111-160	161-205	211-260	261-305	301-346	336-385	386-435	436-485	476-525	511-560	541-590
		1	-	110 и менее	160	210	260	300	335	385	435	475	510	540
9	Наклон вперед, см.	5	Все возрастные группы	11 и более										
		4		+ 0,5- +10,5										
		3		0- -10										
		2		-10,5 - -20,5										
		1		-21 и более										
10	Выкрут	5	Все возрастные группы	35 и меньше										
		4		36-45										
		3		46-55										
		2		56-65										
		1		66 и больше										

Нормативы по общей физической подготовке для групп стартового, базового, углубленного уровней сложности (девочки, девушки)

№ п / п	Упражнения	Баллы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
1	Бег 30 м сек,	5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3	5,0	4,8	4,5	4,3	4,1	4,0
		4	6,5-6,9	6,3-6,7	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,4-4,8	4,2-4,6	4,1-4,5
		3	7,0-7,4	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,7-5,1	4,6-5,0
		2	7,5-7,9	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,2-5,6	5,1-5,5
		1	8,0	7,8	7,6	7,4	7,3	6,9	6,6	6,4	6,1	5,9	5,7	5,6
2	Бег 500 м мин,	5	-	2,20	2,10	1,55	1,40	1,35	1,30	1,27	1,24	1,22	1,20	1,13
		4	-	2,30	2,20	2,05	1,50	1,45	1,35	1,32	1,29	1,27	1,24	1,23
		3	-	2,40	2,30	2,15	2,00	1,55	1,40	1,37	1,34	1,32	1,27	1,26
		2	-	2,50	2,40	2,25	2,10	2,05	1,45	1,42	1,39	1,37	1,32	1,30
		1	-	3,00	2,50	2,35	2,20	2,15	1,50	1,47	1,42	1,39	1,37	1,35
3	Бег на месте 10 сек., кол- во раз	5	Все возра ст ные групп ы	66 и более										
		4		57-65										
		3		47-56										
		2		37-46										
		1		36 и менее										
4	Челночный бег 3x10м сек,	5	8,7	8,5	8,3	8,0	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
		4	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,8	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6
		3	9,3-9,7	9,1-9,5	8,9-9,3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1

		2	9,8-10,2	9,6-10,0	9,4-9,8	9,3-9,6	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6
		1	10,3	10,1	9,9	9,7	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	8,1	7,9	7,7

5	Прыжок в длину с места, см,	5	141 и б.	151	161	171	181	191	206	221	231	239	245	250
		4	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	229-238	235-244	240-249
		3	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	219-228	225-234	230-239
		2	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210	209-218	215-224	220-229
		1	110 и м.	120	130	140	150	160	175	190	200	208	214	219
6	Прыжок вверх с места см,	5	22 и б.	26	30	35	41	45	49	51	54	56	58	60
		4	18-21	22-25	26-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	52-55	54-57	56-59
		3	14-17	18-21	22-25	27-30	31-35	35-39	39-433	43-46	46-49	48-51	50-53	52-55
		2	10-13	14-17	18-21	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	44-47	46-49	48-51
		1	9 и м.	13	17	22	25	29	33	38	41	43	45	47
7	Подтягивание из виса, раз с/г, бор	5	5	6	7	8	9	10	14	15	16	17	18	19
		4	4	4-5	5-6	6-7	7-8	7-9	10-13	10-14	12-15	14-16	15-17	17-18
		3	3	3	3-4	4-5	5-6	4-6	6-9	5-9	8-11	10-13	11-14	14-16
		2	2	2	2	2-3	3-4	1-3	3-5	1-4	4-7	6-9	7-10	10-13
		1	1	1	1	1	1-2	-	1-2	-	1-3	3-5	4-6	6-9
8	Бросок набивного мяча 2кг, из-за головы двумя руками, см	5		211	241	271	301	361	391	431	491	551	601	651
		4		181-210	211-240	241-270	271-300	321-360	351-390	401-430	461-490	491-550	531-600	581-650
		3		151-180	181-210	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460	431-490	471-530	511-580
		2		121-150	151-180	181-120	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420	411-470	441-470	471-510
		1		120	150	180	210	240	270	340	380	410	440	470
9	Наклон вперед, см.	5	Все возрастные группы	16 и более										
		4		5,5-15,5										
		3		-5-+5										
		2		-5,5- -15										
		1		-16 и более										

1 0	Выкрут с палкой, см.	5	Все возрастные групп ы	25 и менее
		4		26-35
		3		36-45
		2		46-55
		1		56 и более

*Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических  
качеств и двигательных способностей по общей физической и  
специальной подготовке*

Уровень подготовки	Вид спорта	Суммарная оценка уровней, в баллах
Общая физическая подготовка	Спортивная аэробика	22
Специальная физическая подготовка	Спортивная аэробика	зачет/ не зачет

*Нормативы по специальной физической подготовке для групп стартового уровня первого, второго годов обучения*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6.9 сек.)	Бег 30 м (не более 7.2 сек.)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см.)
Скоростно-силовые качества	Подъём туловища, лёжа на спине за 30 сек. (не менее 8 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине за 30 сек. (не менее 10 раз)
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 2-х раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 4-х раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 10.4 сек.)	Челночный бег 3x10 м. (не более 10.9 сек.)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

*Нормативы по специальной физической подготовке для групп базового уровня первого года обучения*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11.6 сек.)	Бег 60 м (не более 12.3 сек.)
Выносливость	Бег на 1 км. (не более 6 мин. 30 сек.)	Бег на 1 км. (не более 6 мин. 50 сек.)



Скоростно-силовые качества	Подъём туловища, лёжа на спине за 30 сек. (не менее 15 раз)	Подъём туловища, лёжа на спине за 30 сек. (не менее 12 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 10.1 сек.)	Челночный бег 3x10 м. (не более 10.7 сек.)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2-х раз)	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2-х раз)
	Шпагат, стопы и бёдра фиксируются на одной линии	

*Нормативы по специальной физической подготовке для групп базового уровня второго, третьего годов обучения*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Девушки	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м. (не более 8.7 сек.)	Бег 60 м. (не более 9.6 сек.)
Выносливость	Бег на 2 км. (не более 9 мин.)	Бег на 2 км. (не более 11 мин.)
Скоростно-силовые	Подъём туловища, лёжа	Подъём туловища, лёжа

качества	на спине за 30 сек. (не менее 20 раз)	на спине за 30 сек. (не менее 17 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 8.7 сек.)	Челночный бег 3x10 м. (не более 9.0 сек.)
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе, кисти рук тянутся вперёд (не менее 5 см. ниже уровня стоп)	
	Продольный шпагат на полу (полное касание пола бёдрами)	
	Поперечный шпагат, стопы и бёдра фиксируются на одной линии (полное касание пола бёдрами)	

*Нормативы по специальной физической подготовке для групп углубленного  
уровня первого, второго годов обучения*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Девушки	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м. (не более 13.8 сек.)	Бег 100 м. (не более 16.3 сек.)
Выносливость	Бег на 2 км. (не более 7 мин. 50 сек.)	Бег на 2 км. (не более 9 мин. 50 сек.)
Скоростно-силовые	Подъем туловища, лежа	Подъем туловища, лежа на

качества	на спине за 30 сек. (не менее 25 раз)	спине за 30 сек. (не менее 22 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 16 раз)
	Подъём ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 16 раз)	Подъём ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 7.3 сек.)	Челночный бег 3x10 м. (не более 8.3 сек.)
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе, кисти рук тянутся вперёд. (не менее 10 см. ниже уровня стоп)	
	Продольный шпагат на полу (полное касание пола бёдрами)	
	Поперечный шпагат, стопы и бёдра фиксируются на одной линии. (полное касание пола бёдрами)	