

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа №3 «Атлет»**

**Принята**

педагогическим советом  
протокол № 2 от 02.04.2024

**Утверждаю**

Директор МБУ ДО ДЮСШ №3  
Прохоров С.А.  
Приказ № 35 а от 09.04.2024 г.



***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО АЭРОБИКЕ***

Программа разработана на основе государственной  
примерной программы для ДЮСШ

Направленность: физкультурно- спортивная  
Возраст: 6-18 лет  
Сроки реализации программы: 7 лет

Разработчики программы:

Прохоров С.А. - директор МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»  
Рябова С.С. - тренер - преподаватель по аэробике

город Алексин  
2024 год

## **I. Пояснительная записка**

Аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах соло, смешанных пар, троек и групп). В спортивной аэробике используются элементы из художественной и спортивной гимнастики, акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, артистизму, грации, а в программах смешанных пар, троек и групп — взаимодействию и поддержке между партнерами.

Комплекс аэробных упражнений полезен для растущего организма: он укрепляет осанку; улучшает иммунитет, работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем; формирует здоровый опорно-двигательный аппарат и улучшает координацию движений.

Спортивные дисциплины вида спорта аэробика определяются МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Спортивные дисциплины отличаются друг от друга количеством спортсменов, имеющих возможность принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

### **«Индивидуальные выступления»**

В данной спортивной дисциплине женщины соревнуются на спортивных соревнованиях наравне с мужчинами, предполагает выступление 1 женщины либо 1 мужчины. При этом, мужчины соревнуются с мужчинами, женщины с женщинами, мужчины набирают баллы в основном силовыми упражнениями, а женщины гибкостью и пластикой.

### **«Смешанные пары»**

В спортивных соревнованиях принимают участие спортсмены женщина и мужчина либо девушка и юноша.

«Трио» – 3 спортсмена (только мужчины или только женщины, или смешанный состав).

«Группа – 5» - предполагает в своем составе 5 спортсменов (только мужчины или только женщины, или смешанный состав).

«Гимнастическая платформа» - групповая хореография (8 спортсменов, в любом составе), с использованием аэробных базовых шагов и движений руками с оборудованием (степ-платформы).

«Танцевальная аэробика» - групповая хореография 8 спортсменов, использовавших аэробные движения в танцевальном стиле. Программа должна включать для 2-го стиля от 32 до 64 счетов уличного танца, упражнение может включать в себя акробатические и/или элементы сложности, но они не получают никакой оценки.

При этом спортивная дисциплина «гимнастическая платформа» имеет одинаковое количество спортсменов, имеющих право выступать в каждой из двух указанных спортивных дисциплин, но отличается от спортивной дисциплины «танцевальная аэробика» содержанием необходимых для выполнения элементов.

## II. Общие положения

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в секциях аэробики МБУ ДО ДЮСШ №3 «Атлет».

Программа разработана на основе государственной примерной программы для ДЮСШ.

а так же с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008);
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) № 629 от 27. 07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ №3 «Атлет»;
- другие действующие нормативные документы и локальные акты МБУ ДО ДЮСШ №3 «Атлет».

### **Целью Программы является:**

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- подготовка спортивного резерва;
- создание инфраструктуры для развития аэробики;
- увеличение численности обучающихся по виду спорта аэробика;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов;
- совершенствование спортивного мастерства.

## III. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительной общеразвивающей программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической

культурой и спортом. Для прохождения обучения по программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта аэробика. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной программе по виду спорта аэробика с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной общеразвивающей программы по аэробике.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах**

| Этапы спортивной подготовки | Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------|---|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки   | 2-3   | 7  | 12                      |
| Учебно-тренировочный этап   | 4   | 9  | 8                       |

**Объем дополнительной общеобразовательной программы**

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную общеобразовательную программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную общеобразовательную программу.

| Этапные нормативы            | Этап начальной подготовки |            |            | Тренировочный этап      |                           |            |             |
|------------------------------|---------------------------|------------|------------|-------------------------|---------------------------|------------|-------------|
|                              |                           |            |            | Начальная специализация | Углубленная специализация |            |             |
|                              | 1                         | 2          | 3          | 1 год                   | 2 год                     | 3 год      | 4 год       |
| Количество часов в неделю    | 6                         | 8          | 10,5       | 13,5                    | 16                        | 18,5       | 21          |
| Общее количество часов в год | <b>312</b>                | <b>416</b> | <b>546</b> | <b>702</b>              | <b>832</b>                | <b>962</b> | <b>1092</b> |

### **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Современная концепция многолетней подготовки атлетов высокой квалификации предполагает тренировочный процесс от новичка до мастера спорта.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику аэробики, являются принципы: этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержание тренировочных и соревновательных программ, развитие функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

В структуру тренировочного процесса входят следующие формы работы:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- работа по индивидуальным планам.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта аэробика;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

### **Объём соревновательной деятельности**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе.

В дополнительной общеразвивающей программе организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                           |                |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---------------------------|----------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап |                |
|                              | До года                            | Свыше года | До двух лет               | Свыше двух лет |
| Контрольные                  | 1                                  | 1          | 2                         | 2              |
| Отборочные                   | -                                  | 1          | 2                         | 2              |
| Основные                     | -                                  | 1          | 1                         | 2              |

Годовой учебно-тренировочный план по аэробике (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно - тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, календарём соревнований и в строгом соответствии с тренировочным периодом в цикле подготовки, рассчитанным на 52 недели, 46 недель непосредственно в условиях образовательного учреждения и 6 недель летнего периода самостоятельной подготовки по заданию тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной общеобразовательной программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

### Годовой учебно-тренировочный план

| Предметные области                             | Этап начальной подготовки |              |               | Тренировочный этап      |                           |               |               |
|--|---------------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------|---------------|---------------|
|  |                           |              |               | Начальная специализация | Углубленная специализация |               |               |
|  | 1 год                     | 2 год        | 3 год         | 1 год                   | 2 год                     | 3 год         | 4 год         |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 24 ч<br>8 %               | 50 ч<br>12 % | 60 ч<br>11 %  | 71 ч<br>10%             | 86 ч<br>10%               | 102ч<br>10%   | 118 ч<br>10%  |
| Общая физическая подготовка                    | 137 ч<br>44%              | 152 ч<br>36% | 183 ч<br>34 % | 233<br>33 %             | 275 ч<br>33%              | 270 ч<br>28%  | 272 ч<br>25%  |
| Специальная физическая подготовка              | 29<br>9%                  | 57 ч<br>14 % | 76 ч<br>14 %  | 106 ч<br>15%            | 126 ч<br>16%              | 164 ч<br>18 % | 183 ч<br>18 % |
| Избранный вид спорта                           | 122 ч<br>39%              | 157 ч<br>38% | 224 ч<br>41 % | 292 ч<br>42%            | 345 ч<br>41%              | 426 ч<br>44 % | 519 ч<br>47 % |
| <b>Всего часов в год:</b>                      | <b>312</b>                | <b>416</b>   | <b>546</b>    | <b>702</b>              | <b>832</b>                | <b>962</b>    | <b>1092</b>   |

## Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

| Направление работы  | Мероприятия  | Сроки проведения |
|---|--|------------------|
| <b>Проориентационная деятельность</b>   |  |                  |
| Судейская практика  | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul> | В течение года   |
| Инструкторская практика   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>                          | В течение года   |
| <b>Здоровьесбережение</b>   |  |                  |
| Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов</li> </ul>  | В течение года   |



|   |  |                |
|---|--|----------------|
|   | спорта.  |                |
| Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |                |
| Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.  | В течение года |

|   |  |                |
|---|--|----------------|
| болельщиков и спортсменов на соревнованиях)   |  |                |
| Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.  | В течение года |
| <b>Развитие творческого мышления</b>  |  |                |
| Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)     | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

### **Планы инструкторской и судейской практики**

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами.

Спортсмены должны принимать участие в судействе в роли помощника судьи.

### **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

В современной аэробике в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особое значение.

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья аэробистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений на соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межсоревновательных циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья аэробиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в спортивной аэробике, применяются в небольшом объеме с разрешения врача.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы; воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в аэробике служит массаж: общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику аэробиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств

восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у аэробистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревнований. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В спортивной аэробике чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

### Примерный план восстановительных средств и мероприятий

| Этап подготовки   | Вид микроцикла  | Средства и мероприятия восстановления   |
|---|---|---|
| Этап начальной подготовки до года                                 | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, ванны, сауна  |
|   | Соревновательный  | После соревнований: общий массаж, контрастный душ, сауна, ванны   |
| Этап начальной подготовки свыше года                              | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, сауна, ванны, витаминные коктейли                             |
|   | Соревновательный  | После соревнований: общий массаж, контрастный душ, сауна, ванны, витаминные коктейли                                  |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет    | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, ванны, сауна, ванны, витаминные коктейли, бассейны            |
|   | Соревновательный  | После соревнований: общий массаж, локальный массаж, контрастный душ, сауна, бани, ванны, витаминные коктейли, бассейн |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: массажи, контрастный душ, сауна, витаминные коктейли, бассейны                 |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | Соревновательный  | После соревнований: общий массаж, локальный массаж, вибромассаж, контрастный душ, сауна, бани, витаминные коктейли, бассейн |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: массажи, контрастный душ, сауна, витаминные коктейли, бассейны                       |
|   | Соревновательный  | После соревнований: общий массаж, локальный массаж, вибромассаж, контрастный душ, сауна, бани, витаминные коктейли, бассейн |
| Этап высшего спортивного мастерства           | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: массажи, контрастный душ, сауна, витаминные коктейли, бассейны                       |
|   | Соревновательный  | После соревнований: общий массаж, локальный массаж, вибромассаж, контрастный душ, сауна, бани, витаминные коктейли, бассейн |

### **Система контроля**

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

#### **На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники аэробики;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап.

#### **На учебно-тренировочном этапе:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях аэробикой и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах по аэробике;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого года обучения по аэробике**

| № п\п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив первого года обучения |
|---|--|-------------------|---------------------------|--------------------------------|
|   |  |                   | девочки                   | девочки                        |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                           |                                |
| 1.1.  | Челночный бег 3x10                                       | с                 | 10,6                      | 10,3                           |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу           | Количество раз    | 7                         | 10                             |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см                | +3                        | +5                             |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | см                | 110                       | 120                            |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                           |                                |
| 2.1.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | Количество раз    | 11                        | 15                             |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для этапа начальной подготовки второго года обучения аэробике**

| № п\п | Упражнения                                     | Единица измерения | Норматив до года обучения |
|-------|--|-------------------|---------------------------|
|       |  |                   | девочки                   |
| 1.1.  | Челночный бег 3x10                             | с                 | 10,0                      |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз    | 12                        |

|   |  |                |     |
|---|--|----------------|-----|
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см             | +7  |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | см             | 130 |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                |     |
| 2.1.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | Количество раз | 17  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для этапа начальной подготовки третьего года обучения по аэробике**

| № п\п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив до года обучения |  |
|---|--|-------------------|---------------------------|--|
|   |  |                   | девочки                   |  |
| 1.1.  | Челночный бег 3x10                                       | с                 | 9,8                       |  |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу           | Количество раз    | 15                        |  |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см                | +10                       |  |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | см                | 150                       |  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                           |  |
| 2.1.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | Количество раз    | 20                        |  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочные этапы по аэробике**

| № п\п   | Упражнения                                     | Единица измерения | Норматив |         |
|---|--|-------------------|----------|---------|
|   |  |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |  |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 60 м                                    | с                 | не более |         |
|   |  |                   | 11,5     | 12,0    |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз    | не менее |         |
|   |  |                   | 13       | 7       |
| 1.3.  | Наклон вперед из                               | см                | Не менее |         |

|   |   |                    |              |              |                |                |
|---|---|--------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
|   | положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                          |                    | +4           | +5           |                |                |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                 | не менее     |              |                |                |
|   |   |                    | 140          | 130          |                |                |
| 1.5.  | Челночный бег 3x10  | с                  | Не более     |              |                |                |
|   |   |                    | 9,3          | 9,5          |                |                |
| 1.6.  | Бег на 1000 м   | Мин, с             | Не более     |              |                |                |
|   |   |                    | 5,50         | 6,20         |                |                |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                    |              |              |                |                |
| 2.1.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                            | Количество раз     | Не менее     |              |                |                |
|   |   |                    | 20           | 17           |                |                |
| 2.2.  | Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии | Количество раз     | Не менее     |              |                |                |
|   |   |                    | 1            |              |                |                |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                    |              |              |                |                |
| 3.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                        | Спортивные разряды |              |              |                |                |
|   |   | T-1                | T-2          | T-3          | T-4            | T-5            |
|   |   | 3 юн. разряд       | 2 юн. разряд | -            | -              | -              |
| 3.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                     | -                  | -            | 1 юн. разряд | 3-2 сп. разряд | 2-1 сп. разряд |

### **Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

При составлении плана многолетней спортивной подготовки юных аэробистов реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач. Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки. Из года в год повышается объем нагрузок на специальную и соревновательную. Постепенно уменьшается объем нагрузок на общую физическую подготовку.



Постепенный переход от освоения техники и тактики спортивной аэробики к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. Увеличение объема тренировочных нагрузок. Увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Составной частью подготовки юных аэробистов и одной из функций управления тренировочным процессом является контроль. Объективная информация о состоянии аэробистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

**На этап начальной подготовки** зачисляются дети, имеющие медицинский допуск, результаты индивидуального отбора, проводимого в форме тестирования по ОФП и СФП, таблице нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – аэробика.

Задачи этапа начальной подготовки:

- 1) выявление детей способных к занятиям аэробикой;
- 2) повышение интереса к систематическим занятиям спортивной аэробикой, путем формирования положительного опыта освоения технических элементов;
- 3) всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- 4) повышение разносторонней физической подготовленности детей для укрепления здоровья и формирования базы общефизической подготовки, определяющей успех освоения начальных технических элементов аэробики;
- 5) обучение основным технико-тактическим элементам аэробики;
- 6) знакомство и овладение основами соревновательной деятельности по аэробике;
- 7) воспитание дисциплины.

Для решения поставленных задач применяются следующие основные средства:

- разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- для овладения техническими элементами в аэробике широко используются подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения;
- соревновательные упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических элементов; упражнения моделируют комплексное воздействие на юных аэробистов, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях спортивной деятельности;

Возрастная категория поступающих на этап начальной подготовки 6 лет.

**На тренировочном этапе** формируются группы из числа одаренных и способных к дальнейшему обучению спортсменов, прошедших начальную подготовку, имеющие медицинский допуск, выполнивших нормативные требования по общей физической и

специальной подготовке, имеющие требуемый уровень квалификационной категории (спортивный разряд) для каждого года обучения.

Возрастная категория поступающих на тренировочный этап 9 лет.

### Медицина

Основанием для допуска лица к занятиям спортом на этапе начальной и учебно-тренировочной подготовки является наличие у него медицинского заключения с разрешением заниматься выбранным видом спорта, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

### Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:       | ≈ 120/180                   |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека      | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |

|                      |   |           |            |   |
|----------------------|---|-----------|------------|---|
|                      | культурой и спортом   |           |            |   |
|                      | Закаливание организма   | ≈ 13/20   | декабрь    | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|                      | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                 | ≈ 13/20   | январь     | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                      | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20   | май        | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|                      | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                           | ≈ 14/20   | июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                      | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 14/20   | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|                      | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                            | ≈ 14/20   | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
|                      | ...   | ...       | ...        | ...   |
| Учебно-тренировочный | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет                               | ≈ 600/960 |            |   |

|      |   |          |          |  |
|------|---|----------|----------|--|
| этап | обучения/ свыше трех лет обучения:  |          |          |  |
|      | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств              | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|      | История возникновения олимпийского движения                                     | ≈ 70/107 | октябрь  | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).   |
|      | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 70/107 | ноябрь   | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|      | Физиологические основы физической культуры                                      | ≈ 70/107 | декабрь  | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |
|      | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                     | ≈ 70/107 | январь   | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|      | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май      | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                        |

|  |  |          |                 |   |
|--|--|----------|-----------------|---|
|  | Психологическая подготовка                                     | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                         |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
|  | Правила вида спорта  | ≈ 60/106 | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                    |

### **Условия реализации программы**

Материально-технические условия реализации программы:

- Наличие тренировочного спортивного зала;
- Наличие раздевалок, душевых;
- Наличие медицинского пункта;
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Кол-во |
|-------|---|-------------------|--------|
| 1.    | Зеркало настенное (12 х 2 м)                      | штук              | 1      |
| 2.    | Коврик гимнастический                             | штук              | 10     |
| 3.    | Музыкальный центр                                 | штук              | 1      |
| 4.    | Палка гимнастическая                              | штук              | 10     |
| 5.    | Скакалка гимнастическая                           | штук              | 10     |
| 6.    | Скамейка гимнастическая                           | штук              | 1      |
| 7.    | Скамейка наклонная                                | штук              | 1      |

|     |                                    |      |    |
|-----|------------------------------------|------|----|
| 8.  | Спортивный резиновый жгут          | штук | 10 |
| 9.  | Стенка гимнастическая              | штук | 2  |
| 10. | Степ платформа                     | штук | 10 |
| 11. | Утяжелители для рук (от 1 до 3 кг) | штук | 10 |

### **Информационно-методические условия реализации Программы**

- 1.Токарь Е.В. Аэробика в вузе. Учебное пособие – Благовещенск: Амурский государственный университет, 2013.
- 2.Безматерных Н.Г., Безматерных Н.П., Пшеничникова Г.Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. Учебное пособие- Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009 -132 с.
- 3.Мария Счастливецва. Спортивная и оздоровительная аэробика в системе дополнительного образования. – Москва: Пробел-2000,2010-48 с. ISBN: 978-5-98604-218-