

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КАИССА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
ДЮСШ «Каисса»  
  
О.А.Комерзан  
«29» марта 2019г.

**Презентация  
конкурсного программно – методического  
комплекта реализуемой дополнительной  
предпрофессиональной программы  
по виду спорта «спортивная аэробика»**

**Составитель:**

**С.В. Иванькова – тренер-преподаватель первой категории,  
участник краевого конкурса профессионального мастерства  
работников сферы дополнительного образования  
«Сердце отдаю детям» в 2019 году.**

г. Новороссийск 2019г.

## **Аннотация дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Спортивная аэробика»**

**Статус программы:** Программа разработана и реализуется в МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа «Каисса»» МО г. Новороссийск

**Срок реализации программы:** 8 лет;

**Разработчики программы:** Исупова Татьяна Николаевна – инструктор методист и Иванькова Светлана Витальевна тренер-преподаватель по виду спорта спортивная аэробика МБУ ДО «ДЮСШ «Каисса»» МО г. Новороссийск;

**Рецензент программы:** Л.С. Дворкин, профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий Кубанского Государственного университета физической культуры, спорта и туризма, доктор педагогических наук, кандидат биологических наук

**Год составления программы:** 2015

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ (с изменениями),

Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ и в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730), Особенностями организации осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125), порядком приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (Приказ Министерства спорта Российской Федерации(Минспорт России) от 12 сентября 2013 г. N 731), постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», а также с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

**Цель программы:** предоставление условий для физического образования, воспитания и развития детей.

**Задачи:**

- отбор одаренных детей для занятий спортивной аэробикой;
- формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
- формирование у обучающихся потребности в ведении здорового и безопасного образа жизни;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в

спортивной аэробике;

- подготовка к освоению в дальнейшем программ спортивной подготовки.

### **Программа имеет следующую структуру:**

- пояснительная записка;
- учебный план;
- методический материал;
- система контроля и зачетные требования;
- информационное обеспечение.

**Пояснительная записка** содержит основные характеристики вида спорта, особенности специфики организации обучения по программе, описаны этапы и периоды многолетней подготовки спортсменов, возраст и количество обучающихся в группах.

**Учебный план** Программы содержит объемы реализации по предметным областям и календарным периодам на всех годах и этапах обучения, содержание и периодичность контрольных испытаний. Учебный план рассчитан на 46 недель. В нем предусмотрено следующее соотношение объемов по предметным областям в соответствии с ФГТ:

- теоретическая подготовка - 8 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме 20% от общего объема учебного плана;
- выбранный вид спорта - 40% от общего объема учебного плана;
- хореография 14% от общего объема учебного плана на разных этапах обучения;
- акробатика 18% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 8% от общего объема учебного плана. (раздел самоподготовки не входит в годовое количество часов).

**Методическая часть** Программы включает описание содержания и методики обучения по предметным областям:

- теория и методика ФК и С;
- общая и специальная физическая подготовка;
- акробатика;
- хореография;
- выбранный вид спорта, техническая и тактическая подготовка.

Содержание материала в предметных областях программы направлено на освоение обучающимися знаний, умений и навыков в полном соответствии с требованиями ФГТ по сложно-координационным видам спорта.

В области теории и методики ФК и С, подразделы программы раскрывают историю развития спортивной аэробики, основы законодательства в сфере ФК и С, ФГТ, правила соревнований по видам спорта, антидопинговые положения, основы музыкальной грамотности. Раскрыты сведения о строении и функциях организма, о гигиене спорта, ведении ЗОЖ. Приведены требования оборудованию и инвентарю, экипировке спортсменов, к технике безопасности в спортивной аэробике.

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» содержит комплексы физических упражнений, отдельные комплексы на развитие основных и специальных физических качеств аэробистов и повышения их уровня: приобретение необходимой гибкости, специальной ловкости, выносливости, координации, быстроту двигательных реакций, движений и действий, моделирование соревновательной деятельности.

В разделе акробатики представлена методика совершенствования двигательных способностей. Сформированы модули приемов и методов по обучению акробатических упражнений (акробатические прыжки, балансирование, бросковые упражнения) способствующие развитию силы, ловкости, решительности, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменению тела в пространстве. Даны рекомендации по соблюдению техники безопасности на занятиях акробатикой.

В области хореографии представлена профессиональная терминология, методики музыкального сопровождения, как дополняющего средства выразительности, комплексы специальных хореографических упражнениях. Представлены приемы и методы по обучению навыкам музыкальности, пластиности, импровизации, публичных выступлений. Приведены комплексы и приемы для сохранения физической формы аэробистов в части хореографических нагрузок. Даны рекомендации по соблюдению техники безопасности на занятиях хореографии.

Предметная область «Избранный вид спорта. Техническая и тактическая подготовка» представляет методики повышения уровня специальной физической и функциональной подготовки аэробистов, приемы и методы овладения основами техники и тактики, развития двигательных качеств, психологической устойчивости. Представлены объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствующих возрасту и уровню подготовленности спортсменов.

**Система контроля и зачетные требования** Программы включают комплексы контрольных упражнений, требования к результатам освоения Программы, рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации спортсменов.

**Информационное сопровождение** Программы представлено отдельным разделом источников.

Содержание Программы опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и сохранение здоровья юных спортсменов.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по спортивной аэробике, в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;
- овладение новыми, сложными оригинальными упражнениями;

- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и композиций требованиям, предусмотренным правилами по спортивной аэробике;
- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который превышает потребность в соревновательной деятельности;
- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Выполнение задач программы, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов (тестов); регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Основными формами тренировочного процесса являются: для всех этапов подготовки: тренировочные занятия с группой (подгруппой) и теоретические занятия; индивидуальные тренировочные занятия; текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация; в тренировочных группах - участие в соревнованиях.

**Аннотация методических разработок к дополнительной  
предпрофессиональной программе  
по виду спорта «Спортивная аэробика»**

**1. Программа по образовательным областям:**

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- акробатика;
- хореография;
- выбранный вид спорта. Техническая и тактическая подготовка.

Программа содержит требования к уровню подготовки обучающихся, календарно-тематический план, описание содержания Программы, средства контроля и зачетные требования. Рабочие программы регламентируют организацию образовательной деятельности, определяют объем, порядок, содержание Программы на конкретный этап подготовки и учебный год.

**2. Фонотека музыкальных композиций для сопровождения  
вольных упражнений**

Тренер-преподаватель создала фонотеку из более чем 40 музыкальных фрагментов различных жанров. Кроме этого, свои мини-фонотеки собирают обучающиеся. Во взаимодействии тренера-преподавателя и обучающихся выбирается музыкальное сопровождение.

**3. Методическая разработка "Соревнования по спортивной  
аэробике"»**

Методическая разработка о том, что из себя представляет соревновательное упражнение по спортивной аэробике, особенности психологического предсоревновательного состояния, также рассмотрено, что входит в общую психологическую подготовку к соревнованиям, даны рекомендации упражнений

#### **4. Методическая разработка «Оздоровительная аэробика»**

В учебно-методическом пособии дана классификация, краткое содержание различных направлений, структура и методические особенности проведения занятий оздоровительной аэробики. Приведено описание базовых элементов аэробики, их терминология и варианты связок.

#### **5. Памятки для обучающихся**

**«Техника безопасности на занятиях»** - расписаны правила для избежания травматизма на занятиях и соревнованиях.

**«Правила выполнения разминки»** - расписаны упражнения и даны рекомендации по общей и специальной частям разминки; **«Правила выполнения растяжки»** - разъясняются этапы проведения растяжки и методические указания по положению тела, особенностям дыхания, времени выполнения отдельных элементов растяжки.

#### **6. Видеотека выступлений спортсменов высокой квалификации**

#### **7. Видеотека выступлений на соревнованиях обучающихся по данной Программе**

Постоянно пополняется, используется для разбора выступлений, анализа ошибок, в том числе для самоанализа спортсменок.

**Динамика результативности реализации дополнительной  
предпрофессиональной программы «Спортивная аэробика» (начальная  
подготовка)**

**1. Сохранность контингента в (%)**

Учебный год	2016-2017	
	На начало года	На конец года
Количество учащихся	15	15
Показатель		100

**2. Доля обучающихся в (%) выполнения КПН**

Учебный год	2016-2017	
	Количество учащихся	Показатель
		15
		100

**3. Количество соревнований в год**

Виды соревнований	2016-2017	
	1 полугодие	2 полугодие
Контрольные	1	1
Отборочные	2	2
Основные	0	0
Всего соревнований в год		6

**4. Доля обучающихся в (%) выполнения норм ЕВСК**

Учебный год	2016-2017	
	1 полугодие	2 полугодие
Спортивный/юношеский разряды	-	2 юн. – 5 человек 1 юн. – 7 человек
Количество обучающихся	15	15
Показатель		80

**Динамика результативности реализации дополнительной предпрофессиональной программы «Спортивная аэробика» (тренировочный этап)**

**1. Сохранность контингента в (%)**

Учебный год	2017-2018	
	На начало года	На конец года
Количество учащихся	13	13
Показатель		100

**2. Доля обучающихся (%) выполнения КПН**

Учебный год	2017-2018	
	Количество учащихся	Показатель
	13	100

**3. Количество соревнований в год**

Виды соревнований	2017-2018	
	1 полугодие	2 полугодие
Контрольные	1	1
Отборочные	2	2
Основные	3	2
Всего соревнований в год		11

**4. Доля обучающихся (%) выполнения норм ЕВСК**

Учебный год	2017-2018	
	1 полугодие	2 полугодие
Спортивный/юношеский разряды	II разряд-6 чел. III разряд-3 чел.	I разряд-4 чел.
Количество обучающихся	13	13
Показатель		100

Ссылка на дополнительную предпрофессиональную программу по сложно-координационному виду спорта «Спортивная аэробика» [http://dussh-kaissa.ru/wp-content/uploads/2019/03/ilovepdf\\_merged-8.pdf](http://dussh-kaissa.ru/wp-content/uploads/2019/03/ilovepdf_merged-8.pdf)