

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Хелхем»
Аликовского района Чувашской Республики

Рассмотрена на заседании педагогического
совета от 17 сентября 2020 г.

Протокол № 01

Утверждена
Приказом директора
МАУДО «ДЮСШ «Хелхем»
№ 27 од от 27.09.2020 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«Спортивная аэробика»**

*Разработана в соответствии с федеральным государственным требованиям
(Приказ Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939)
с учётом требования федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Спортивная аэробика»
(Приказ Минспорта России от 30 декабря 2016 года № 1364).*

Срок реализации программы 8 лет

Составитель:
тренер–преподаватель
Ефимова М. П.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	5
2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	5
2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в спортивной аэробике	11
2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	12
3. Методическая часть	12
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки	12
3.2. Требования техники безопасности	26
3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок	28
4. Система контроля и зачетные требования	29
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	29
4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	35
5. Перечень информационного обеспечения	36
5.1. Список литературы	36
5.2. Перечень аудиовизуальных средств по спортивной аэробике	36
5.3. Перечень Интернет-ресурсов	37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной аэробике разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказа Минобрнауки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказа Минспорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

приказ Минспорта России от 30 декабря 2016 года № 1364 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика».

Деятельность программы направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся к занятиях физической культурой и спортом,
- отбор одаренных детей,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – спортивная аэробика,
- подготовка к освоению программы,
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Целью данной программы является обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации средствами физической культуры и спорта.

Целостная поэтапная система спортивной подготовки и воспитательной работы предполагает решение следующих **задач**:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья обучающихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств;
- профессиональную подготовку (подготовку инструкторов и судей по спортивной аэробике).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке,

- овладение теоретическими знаниями, навыками по организации и проведению занятий, соревнований на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования,

- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Спортивная 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 смешанных пар, троек, групп, танцевальной гимнастике и гимнастической платформе). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Упражнения спортивной аэробики напоминают вольные упражнения гимнастов, но не содержат технически сложных элементов, подобных гимнастическим или акробатическим. Они выполняются в довольно высоком темпе на фоне четкого музыкального ритма. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений.

Таблица 1

Структура системы физической подготовки в спортивной аэробике

Этапы многолетней подготовки	Период обучения (лет)	Мак. объем тренировочной нагрузки в неделю (в академ. часах)	Мин. наполняемость групп (чел)	Мак. количественный состав группы (чел)	Рекомендуемый возраст (лет)
Этап начальной подготовки	1-й год	6	14	25	6-8
	2-й год	8	12	20	7-9
	3-й год	8	12	20	8-10
Тренировочный этап (период спортивной специализации)	1-й год	12	10	14	9-11
	2-й год	14	10	14	10-12
	3-й год	16	8	12	11-13
	4-й год	18	8	12	12-14
	5-й год	18	8	12	13-15

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом при организации и проведении занятий по спортивной аэробике. Однако данная программа не должна рассматриваться как единственный возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально - технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

Занятия по программе рассчитаны на 8 лет работы с детьми и подростками, начиная с 9 летнего возраста.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы

Таблица 2

Учебный план подготовки (52 недели)

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	Начальный		Тренировочный							
	До года	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет					
	Объем тренировочной работы, час (52 недели)									
	2	3	1	2	3	4	5			
Теоретическая	6	6	6	10	12	13	14	14		
Общефизическая	100	105	105	122	135	100	105	105		
Специальная физическая	70	75	75	100	115	120	140	140		
Акробатика	50	60	60	80	95	100	110	110		
Хореография	50	60	60	70	85	85	83	83		
Техническая	26	100	100	210	250	374	440	440		
Контрольно-переводные испытания	10	10	10	10	10	10	10	10		
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	12	12	12		
Восстановительные мероприятия	-	-	-	12	16	18	22	22		
Часов в неделю	6	8	8	12	14	16	18	18		
Общее количество часов	312	416	416	624	728	832	936	936		
Участие в соревнованиях	1	1-2	1-2	2-3	2-3	2-4	2-4	3-4		
Медицинское обследование	По графику									

Таблица 3

Годовой график распределения учебных часов для этапа начальной подготовки до года обучения (ЭНП-1) (6 часов)

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка	100	10	10	8	10	8	6	10	7	5	8	9	9
Специальная физическая подготовка	70	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10
Акробатика	50	-	-	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Хореография	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-
Техническая подготовка	26	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	-	-	2	-	-	2	2	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Всего часов	312	25	25	26	28	28	24	27	27	25	25	26	26
Участие в соревнованиях (кол.)	1	По графику											

Таблица 4

Годовой график распределения учебных часов для этапа начальной подготовки до года обучения (ЭНП-2) (8 часов)

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
Общесфизическая подготовка	105	9	9	9	10	10	7	10	9	9	9	9	5
Специальная физическая подготовка	75	6	5	6	6	6	5	6	6	6	8	8	7
Акробатика	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Хореография	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	100	9	9	8	9	9	9	9	10	10	9	9	-
Контрольно-переводные испытания	10	1	2	-	2	2	-	1	1	1	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	416	36	36	34	38	38	32	36	36	36	36	36	22
Участие в соревнованиях (кол.)	1	По графику											

Таблица 5

Годовой график распределения учебных часов для этапа начальной подготовки до года обучения (ЭНП-3) (8 часов)

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
Общесфизическая подготовка	105	9	9	9	10	10	7	10	9	9	9	9	5
Специальная физическая подготовка	75	6	5	6	6	6	5	6	6	6	8	8	7
Акробатика	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Хореография	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	100	9	9	8	9	9	9	9	10	10	9	9	-
Контрольно-переводные испытания	10	1	2	-	2	2	-	1	1	1	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	416	36	36	34	38	38	32	36	36	36	36	36	22
Участие в соревнованиях (кол.)	1	По графику											

Таблица 6

Годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа до двух лет обучения (УТ-1) (12 часов)

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	10	1	2	1	1	1	1	1	-	-	1	1	-
Общесфизическая подготовка	122	10	10	10	9	9	9	9	9	10	15	15	7
Специальная физическая подготовка	100	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9
Акробатика	80	8	8	6	6	10	6	6	6	6	6	6	6
Хореография	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5

Техническая подготовка	210	19	14	19	21	17	16	20	17	17	15	13	22
Контрольно-переводные испытания	10	-	5	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	10	-	-	1	1	1	1	1	1	4	-	-	-
Восстановительные мероприятия	12	-	-	1	1	1	1	1	-	-	1	3	3
Всего часов	624	52	53	52	53	53	48	52	52	52	53	52	52
Участие в соревнованиях (кол.)	2-3	По графику											

Таблица 7

**Годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа до двух лет обучения (УТ-2)
(14 часов)**

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	12	2	1	-	2	2	-	2	1	2	-	-	-
Общефизическая подготовка	135	20	11	12	12	12	10	12	10	11	12	10	3
Специальная физическая подготовка	115	9	10	11	11	11	10	12	10	11	12	8	-
Акробатика	95	7	8	8	8	8	7	8	6	8	8	8	11
Хореография	85	7	8	8	8	8	7	8	6	8	8	9	-
Техническая подготовка	250	20	19	20	20	21	19	23	19	20	22	24	23
Контрольно-переводные испытания	10	-	5	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	10	-	-	-	-	-	-	-	5	5	-	-	-
Восстановительные мероприятия	16	-	-	-	4	3	3	-	-	-	-	3	3
Всего часов	728	65	62	59	65	65	56	65	62	65	62	62	40
Участие в соревнованиях (кол.)	2-3	По графику											

Таблица 8

Годовой график распределения учебных часов для тренировочных групп до двух лет обучения (ТГ-3) (16 часов)

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	13	2	2	-	2	4	-	2	-	1	-	-	-
Общефизическая подготовка	100	10	8	10	10	8	8	8	8	8	8	8	6
Специальная физическая подготовка	110	12	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	12
Акробатика	100	8	8	8	8	9	8	7	8	8	8	10	10
Хореография	85	7	7	7	7	8	8	6	7	8	7	7	6
Техническая подготовка	374	33	32	35	33	33	31	35	26	31	35	33	17
Контрольно-переводные испытания	10	-	5	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	12	-	-	-	-	2	2	-	4	4	-	-	-
Восстановительные мероприятия	18	-	-	-	2	4	2	2	4	-	2	2	-
Всего часов	832	72	72	70	72	76	67	70	72	70	70	70	51
Участие в соревнованиях (кол.)	2-4	По графику											

Таблица 9

Годовой график распределения учебных часов для тренировочных групп до двух лет обучения (ТГ-4) (18 часов)

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
--------------------	----------	----	---	----	-----	---	----	-----	----	---	----	-----	------

Теоретическая подготовка	14	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
Общеспортивная подготовка	105	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	9	-
Специальная физическая подготовка	140	12	12	12	14	12	10	12	12	12	12	13	7
Акробатика	110	10	10	10	10	10	8	8	8	10	8	8	10
Хореография	83	8	8	6	6	8	6	6	6	8	8	8	5
Техническая подготовка	440	36	31	37	35	37	37	36	31	34	37	37	52
Контрольно-переводные испытания	10	-	5	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	12	-	-	1	1	2	2	2	2	2	-	-	-
Восстановительные мероприятия	22	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4
Всего часов	936	80	78	78	78	80	74	77	77	79	78	78	79
Участие в соревнованиях (кол.)	2-4	По графику											

Таблица 10

Годовой график распределения учебных часов для тренировочных групп до двух лет обучения (ТГ-5) (18 часов)

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	14	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
Общеспортивная подготовка	105	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	9	-
Специальная физическая подготовка	140	12	12	12	14	12	10	12	12	12	12	13	7
Акробатика	110	10	10	10	10	10	8	8	8	10	8	8	10
Хореография	83	8	8	6	6	8	6	6	6	8	8	8	5
Техническая подготовка	440	36	31	37	35	37	37	36	31	34	37	37	52
Контрольно-переводные испытания	10	-	5	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	12	-	-	1	1	2	2	2	2	2	-	-	-
Восстановительные мероприятия	22	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4
Всего часов	936	80	78	78	78	80	74	77	77	79	78	78	79
Участие в соревнованиях (кол.)	2-4	По графику											

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в спортивной аэробике

Немаловажное значение в занятиях спортивной аэробикой занимают навыки из других видов спорта. Некоторые из таких навыков способствуют повышению профессионального мастерства в спортивной аэробике. Приведем несколько примеров:

1. Легкая атлетика:

- ходьба с изменением темпа;
- ходьба на скорость (до 200 м);
- чередование ходьбы и бега;
- семенящий бег;
- бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин);
- кроссы от 500 до 1500 м;
- бег с изменением скорости;
- бег на короткие дистанции (30 - 60 - 100 м) с низкого и высокого старта;
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места и с разбега.

2. Плавание и прыжки в воду:

- плавание любым способом, без учета времени;
- проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста и времени);
- старт в воду с бортика и с тумбочки;
- прыжки в воду с трамплина высотой 1 м с входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

3. Подвижные и спортивные игры:

- эстафеты с бегом и прыжками;
- эстафеты с преодолением препятствий;
- эстафеты с ведением и передачей мяча;
- игра в волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Благодаря таким упражнениям у спортсменов происходит воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы, координации, гибкости и др.

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

Таблица 14

Соотношение средств ОФП, СФП, ТП и самостоятельной работы по годам обучения (в %)

Разделы подготовки	Этапы подготовки								Совершенствования спортивного мастерства
	Начальный			Тренировочный					
	До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет			
		2	3	1	2	3	4	5	
ОФП	45	40	35	30	25	25	20	20	15
СФП	35	34	34	25	25	20	20	15	15
ТП	15	20	25	37	42	45	48	53	55
Самостоятельная работа	5	6	6	8	8	10	12	12	15

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки

Организация тренировочного процесса начинается с комплектования групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приёма в группу на протяжении всего учебного года.

Поступающие сдают приёмные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу.

Тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учётом занятий в общеобразовательной школе, наличия тренировочной базы, учебного плана.

Таблица 15

Условия комплектования учебных групп, тренировочные и соревновательные нагрузки на различных этапах многолетней подготовки

Год обучения	Возраст обуч-я	Кол-во обуч-ся в группе	Нагрузка в неделю, ч	Продол. соревн. Периода	Кол-во соревнов . в год	Кол-во тренировок в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Этап начальной подготовки (9-12 лет)							
НП-1	6-8	14-25	6	1	1	3	Выполнение норм по физической и технической подготовке
НП-2	7-9	12-20	8	1	1-2	3	- " -
НП-3	8-10	12-20	8	1	1-2	3	- " -
Этап тренировочной подготовки							
УТ-1	9-11	10-14	12	2-3	2-3	5-8	Выполнение нормативов ОФП, СФП, юношеского спортивного разряда
УТ-2	10-12	10-14	12	2-3	2-3	5-8	
УТ-3	11-13	8-12	18	2-4	2-4	5-8	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивного разряда
УТ-4	12-14	8-12	18	2-4	2-4	6-10	
УТ-5	13-15	8-12	18	3-4	3-4	6-10	

Спортивная подготовка спортсменов делится на 3 этапа:

1 этап: начальной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

2 этап: тренировочный этап. Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

3 этап: этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе обеспечивается самоопределения личности, создается условие для ее самореализации средствами физической культуры и спорта.

Задачами данных этапов являются:

1 этап: начальной подготовки. Группа начальной подготовки до 1 года (дети 9-10 лет). Группы свыше года (10-11 лет).

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие обучающихся.

2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы)

выполнения упражнений.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и различать различные параметры движений.

5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики.

8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

II этап: тренировочный этап. Группы до двух лет обучения (11-12). Группы выше двух лет обучения (12-15 лет).

1-2 то же, что и в предыдущем этапе.

3. Углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, быстроты, ловкости).

4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).

5. Функциональная начальная подготовка – освоение средних показателей объёма тренировочных нагрузок.

6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных) элементов: динамическая сила (группа А), статическая сила (В), прыжки (С), гибкость (D).

7. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.

8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

9. Базовая психологическая подготовка.

10. Начальная теоретическая подготовка.

11. Регулярное участие в соревнованиях.

III этап: этап совершенствования спортивного мастерства (14 и старше).

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки - планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнение базовых элементов.

4. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм усложняющих соединениях.

5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.

6. Совершенствование музыкально – двигательной подготовленности, поиски индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения иммобилизация.

8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

10. Подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды.

11. Профессиональная подготовка инструкторов и судей по аэробике, воспроизводство и развитие кадрового потенциала общества.

Весь учебный материал разделен на теорию, практику и контрольные нормативы. Продолжение занятий в школе и перевод обучающихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

Основные формы тренировочного процесса:

- групповые занятия (теоретические и практические);
- тренировка по индивидуальному плану;
- выполнение домашних заданий;
- участие в показательных выступлениях и на соревнованиях;
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений;
- инструкторская и судейская практика.

Основные методы проведения тренировочного занятия:

- фронтальный,
- поточный,
- игровой,
- соревновательный,
- в форме круговой тренировки и т.д.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

1. История развития и современное состояние спортивной аэробики.

Истоки спортивной аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

2.Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

3.Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

4. Основы техники и методика обучения в спортивной аэробике.

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

5. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

6. Основы музыкальной грамоты.

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике.

7. Основы композиции и методика составления комбинации.

Этапы и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

8. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

9. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля.

Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

10. Режим, питание и гигиена.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

11. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.

Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

Содержание практических занятий: ОФП, СФП, акробатическая подготовка,

хореографическая подготовка, техническая подготовка, контрольно-переводные нормативы, инструкторская и судейская практика.

2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОФП - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость - способность противостоять утомлению. Общая выносливость - способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающей аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.

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

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СФП - педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта. Выделяют СФП-1, СФП-2.

Задачи СФП-1:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определённых групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и

действий.

5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Задачи СФП-2:

1. Моделирование соревновательной деятельности.
2. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

2.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
12. Научить правильно, выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя: а) работу по элементам; б) работа по четвертушкам упражнения; в) работа по частям; с) выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

1 этап: начальной подготовки.

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлест, приставной, выпад, подъём колена, джампин джек, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2: А - отжимание, латеральное отжимание; В - упор углом, "крокодил", С - прыжок на 360°, хич кик; D - шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд.

Обучающие разучивают и выполняют с упражнения спортивной аэробики: сольные упражнения, пары, трио, групповые, танцевальной гимнастики, гимнастической платформы и участвуют в соревнованиях городского уровня.

2 этап: тренировочный этап.

Основная задача этого этапа технической подготовки - это овладение

целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы.

Таблица 16

Требования к составлению спортивной комбинации

Группа	Младшие дети	Дети	Юноши	Юниоры
Возраст	6-8	9-11	12-14	15-17
Время композиции	1.00±5сек	1.15±5сек	1.30±5сек	1.45±5сек
Количество элементов	5	6	8	10
Группы элементов минимум(А,В,С,В)	по 1	по 1	по 2	по 2
Обязательные элементы	Нет	1.Отжимания в упоре лежа 2.Упор углом ноги врозь 3. Прыжок с поворотом на 360° 4. Панкейк	1. Отжимание в упоре венсон 2. Упор углом ноги врозь, поворот на 180° 3. Прыжок в группировке, поворот на 360° 4. Вертикальный шпагат	1.Геликоптер в шпагат 2.Упор углом ноги врозь, поворот на 360° 3. Прыжок согнувшись, ноги врозь 4. Поворот на 360° в вертикальный шпагат
Падения в упор лёжа	0	0	1	2
Пирамиды	0	0	1 (необязательно)	1
Элементы на полу	3	4	5	5
Сложность элементов	0,1-1,0	0,1-0,4	0,1-0,6	0, 2-0,7 (1-эл. 0,8)

Таблица17

**Требования к составлению спортивной комбинации для дисциплин:
танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа**

Требования	Гимнастическая платформа					Танцевальная гимнастика				
	6-8	9 - 11	12-14	15- 17	18 и ст.	6-8	9- 11	12- 14	15- 17	18+
Музыка: продолжительность	1 мин 30 сек +-5сек Любой стиль музыки					1 мин 30 сек +-5сек Любой стиль, динамичного, побудительного характера, адаптированный для аэробики со вставкой на 32 счета из второго танцевального стиля				
рекомендуемая ударность (bpm)	130-140 уд/мин									
Оборудование:			На			Оборудование, инвентарь-				

степ-платформа Reebok. Высота	15 см	выбор 15-20 см	20 см	запрещены
----------------------------------	-------	-------------------	----------	-----------

Требования к композиции	Динамизм, слитность, сложность и творчество, использование площадки, перемещения между спортсменами и перестроения со ступенями и без в разных планах и уровнях, презентация, синхронность, физическая подготовленность(правила FIG 2013-2016)	Динамизм, слитность, сложность и творчество, использование площадки, перемещения между спортсменами и перестроения в разных планах и уровнях, презентация, синхронность и т.д. (правила FIG 2013-2016гг)
Сложность	Элементы сложности могут быть включены в упражнение, но они не получают оценку (как художеств.оформление) ; Элементы сложности, кроме запрещенных движений, могут быть выполнены любой комбинацией членов группы	В программу включаются 4 элемента из групп C и D без повторения и комбинации - стоимость элементов 0,2- 0,6 ; -любой элемент группы A и B не получит ценность по сложности. Все члены группы должны выполнять один и тот же элемент <u>одновременно</u> .
Поддержки	Одна – (подбрасывание партнера в пирамиде-запрещено) Верхний может использовать поднятую платформу.	Одна – (подбрасывание партнера в пирамиде-запрещено)
Сбавки	Больше или отсутствие поддержки-0.5балла.каждый раз. Запрещенная поддержка (подбрасывание спортсмена) -0.5 балла. каждый раз. Подбрасывание Степа и грубое обращение с ним (толчок ногой илиперебрасывание другому партнеру) -0.5балла.каждый раз. Нарушение Олимпийской Хартии и Этического кодекса -2.0 балла.	Больше или меньше 4-х элементов- 1.0 балл каждый раз. Элемент дороже 0.6- 1.0 балл каждый раз. Повторение элемента- 1.0 балл каждый раз. Выполнение элементов в комбинации-1.0 балл каждая комбинация. Больше или меньше 1-й поддержки – 0.5 балла каждый раз. Запрещенная поддержка (подбрасывание)-1.0 балл. каждый раз. За отсутствие элементов сложности никакая сбавка <u>не применяется</u> . Больше, чем 2 акробатических элемента выполненных в комбинации-0.5балла каждый раз. Больше, чем 3 акробатические комбинации-0.5 балла каждый раз Нарушение Олимпийской Хартии и Этического кодекса -2.0 балла.

Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики: сольными, парой, трио, групповыми, танцевальной гимнастикой, гимнастической платформой и участвуют на соревнованиях различного уровня.

Для участия в детских фестивалях аэробики разучивают и выполняют фитнес, степ и хип-хоп упражнения по программе ФИСАФ, а также композиции в свободном стиле.

Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении уже освоенных элементов спортивной аэробики и связок из базовых элементов. Спортсмены получают основное представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке, стоимости нарушений площадки.

3 этап: этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе спортсмены совершенствуют до безупречности технику выполнения элементов, соединений, дорожек и композиций в целом.

2.4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм обучающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто); балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении - упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров - хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды); бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

2.5. ХОРЕОГРАФИЯ

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

Урок хореографии может включать:

1) деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор дебра (движениями руками), наклонами.

2) батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.

3) рон де жамб пар тер и ан леер (круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях.

4) батманы фондю и фραπε (плавное и резкое сгибание и разгибание) во

всех направлениях.

5) релее ляп и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).

6) гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.

7) маленькие хореографические прыжки.

8) народно-характерные танцы.

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

2.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации занятий с младшими обучающимися. Перед обучающимися старших разрядов ставятся следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами.

2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших обучающихся.

3. Знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

I. Подготовительная часть: 1 фрагмент - упражнения по кругу (разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги и соединения).

2 фрагмент - упражнения у опоры и на середине (ОРУ для ног, туловища, рук; хореографические упражнения - "классика").

3 фрагмент - упражнения на середине (упражнения для рук, упражнения в равновесии, повороты).

4 фрагмент - прыжки (маленькие, амплитудные, прыжки с вращениями).

II. Основная часть: 5 фрагмент - специально-техническая подготовка (базовые шаги аэробики с координационными движениями руками).

6 фрагмент - изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

III. Заключительная часть: 7 фрагмент - общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной выносливости).

8 фрагмент - музыкально-двигательная подготовка (задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация).

9 фрагмент - подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

2.7. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

1) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;

2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с

возрастными особенностями обучающимися;

3) постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года обучения досрочно;

4) систематически вести воспитательную работу, прививать обучающимся любовь к из бранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своему клубу;

5) укреплять здоровье обучающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;

б) учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей.

ГОДИЧНОЕ ЦИКЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК

Тренировочный процесс каждого года состоит из трёх периодов: подготовительный (обще-подготовительный, специально-подготовительный), соревновательный и переходный.

Задачи подготовительного периода: теоретическая подготовка, улучшение общей физической подготовки, изучение техники исполнения элементов, воспитание моральных и волевых качеств. Длительность 2-3 месяца.

Задачи соревновательного периода: закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки. Длительность периода 7-8 месяцев. В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы. Каждый цикл состоит из трёх этапов: предсоревновательного, основного (соревнование) и после соревновательного (активный отдых).

Задачи переходного периода: Поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической активности (спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

1. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений.

2. Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.

3. Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

Желательным условием освоения программы подготовки в спортивной аэробике является ведение каждым обучающимся дневника. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у занимающихся формируются

объективные представления о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования. Правильное и чёткое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым ученику для самостоятельных занятий.

ПОЭТАПНЫЙ ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи I этапа: 1. Формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работы.

2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.

3. Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.

4. Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности.

5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.

6. Овладение приёмами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.

7. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.

Средства и методы их решения.

1. Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.

2. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.

3. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для обучающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложнённых условиях.

4. Обучение приёмам саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок.

Задачи II этапа:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.

2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.

3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.

4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.

2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)

3. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. К педагогическим средствам восстановления относятся:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание чёткого ритма и режима тренировочного процесса.
3. Рациональное построение тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Индивидуализация тренировочного процесса.
6. Адекватные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Психорегулирующая тренировка
4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства:

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
2. Сбалансированное рациональное питание.
3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т.д.
4. Удобная обувь, одежда.
5. Водные процедуры (душ, ванны, баня).
6. Массаж, спортивные растирки.
7. Физиотерапевтические процедуры.
8. Методика биологической обратной связи.

3.2. Требования техники безопасности.

В зависимости от условий и организации занятий, а так же условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спортивная аэробика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку, которые определены в

инструкции по технике безопасности.

Травмы при занятиях спортивной аэробикой могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении ТЗ;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсмена;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочного занятия.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение тренировочных занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врождённых и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменения функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижение травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при наличии у обучающегося медицинского допуска к тренировочному процессу по спортивной аэробике;
- при соответствии спортивной экипировки у спортсмена, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническими нормами, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утверждённому расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

- надеть спортивную форму;
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;
- проверить надёжность оборудования и спортивной экипировки;
- строго соблюдать дисциплину.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;
- выполнять упражнения разрешается только по указанию тренера-преподавателя;
- по сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие;
- нельзя: толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам, наносить грубые удары.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

- при плохом самочувствии, при появлении болей прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям, при необходимости отправить пострадавшего в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельствах угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:

- убрать в отведённое место инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Говоря о нагрузке, мы можем сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося спортсмена, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой

методики подготовки спортсмена. Еще совсем недавно суммарный объем нагрузки даже у сильнейших гимнастов измерялся всего 300—400 часами в год, теперь же в ряде случаев он увеличился в 2—2,5 раза. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Так, методика подготовки спринтера отличается меньшей «напряженностью» (длинные дистанции он преодолевает медленнее, а короткие быстрее, но дольше отдыхает между заплывами), стайера — большей. Кропотливое изучение «напряженности» по годам и этапам подготовки вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наиболее значимыми факторами при отборе кандидатов в сборную команду являются уровень и динамика спортивно-технических показателей на соревнованиях в течение год степень соответствия модельным характеристикам по сложности соревновательной программы, специальной физической подготовленности, хореографической подготовленности, морфологическим показателям; выразительность, ярко выраженная индивидуальность исполнения, презентация; высокий уровень специальной работоспособности; устойчивость к стрессовым ситуациям.

КЛАССИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. МС присваивается за выполнение нормы:

1.1. Один раз на международных спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, чемпионате России.

1.2. Три раза на соревнованиях: Кубок России, другие всероссийские

спортивные соревнования (среди мужчин, женщин), включенные в ЕКП, чемпионат федерального округа Российской Федерации, чемпионаты.

1.3. Один раз занять 1-3 место на первенстве России среди юниоров и юниорок (15-17 лет).

2. Нормы должны быть выполнены в течение года.

3. КМС присваивается за выполнение нормы: один раз на спортивных соревнованиях не ниже статуса чемпионата, кубка, первенства среди юниоров, юниорок (15-17 лет) субъекта Российской Федерации.

4. I спортивный разряд присваивается за выполнение нормы: один раз на соревнованиях не ниже статуса чемпионата муниципального образования.

5. II и III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы: один раз на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.

6. Первенство России проводится в возрастных категориях: юниоры, юниорки (15-17 лет), юноши, девушки (12-14 лет).

7. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Качественный отбор.

2. Финансирование.

3. Квалификация тренера.

4. Бригадный метод работы.

5. Надлежащая психологическая подготовка.

6. Качественный медицинский контроль.

7. Научное обеспечение тренировочного процесса.

8. Современная спортивная база.

9. Благоприятное отношение руководства.

10. Большое количество и высокий уровень соревнований.

11. Большое количество и высокий уровень проведения тренировочных сборов.

12. Материальная заинтересованность спортсменов и тренера.

**Аттестационные нормативные требования для обучающихся ДЮСШ отделения спортивной аэробики групп
начальной подготовки (1-3 годов обучения)**

Упражнения	Баллы																			
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	
1. Складки (наклон вперед из седа, ноги вместе, ноги врозь, держать 3 сек)	полная «складка» все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	«	полная «складка», но с удержание м прямых ног руками	«	Касание грудью ног с удержание м прямых ног руками	«	касание головой ног с удержани ем руками, ноги слегка согнуты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2. Мост держать 3 сек	ноги и руки прямые, плечи перпенди кулярны полу	«	ноги слегка согнуты, плечи перпендик улярны полу	«	ноги слегка согнуты, плечи незначи тел ьно отклонены от вертикали	«	ноги сильно согнуты, плечи отклонен ы от вертикали на 45°	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3. Шпагаты в 3-х положениях правый, левый, прямой (сед с предельно раз- веденными в сторону ногами)	голени и бедра плотно прилегаю т к полу	«	голени и бедра недостаточ но плотно прилегают к полу	«	голени прилегают к полу, ноги разведены на 170°	«	ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжкам и	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

4. Прыжок в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110
5. Жим на одной ноге (левой и правой), кол-во раз	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
6. Отжимания-сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
7. Пресс (сгибание и разгибание туловища в положении лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой)	30	28	27	25	24	22	21	19	18	16	15	13	12	10	9	7	6	4	3
8. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя ногами (кол-во раз в мин)	60	57	54	51	48	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18	15	12	9	6
9. Прыжки в упоре лежа,	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	3	-	-	-	-

(кол-во раз за 20 сек.)																			
10. Складывание из положения, лежа на животе (кол-во за 30 сек)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

Таблица 20

**Аттестационные нормативные требования для обучающихся ДЮСШ
отделения спортивной аэробики тренировочных групп (1-5 годов обучения)**

Упражнение	Баллы																			
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	
1. Наклон вперед из седа, ноги вместе, ноги врозь, держать 3 сек	полная "складка" все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	□"	полная "складка", но с удержанием прямых ног руками	"	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	"	касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2. Мост держать 3 сек	ноги и руки прямые,	"	ноги слегка согнуты, плечи	"	ноги слегка согнуты, плечи	"	ноги сильно согнуты,	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

	плечи перпендикулярны полу		перпендикулярны полу		незначительно отклонены от вертикали		плечи отклонены от вертикали на 45°												
3. Шпагаты в 3-х положениях правый, левый, прямой (сед с предельно разведенными в сторону ногами)	голени и бедра плотно прилегают к полу	"	голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	"	голени прилегают к полу, ноги разведены на 170°	"	ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Прыжок в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110
5. Прыжок вверх со взмахом руками (см)	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	27	24	22	20	18	16	14
6. Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
7. Жим на	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1

одной ногой (левой и правой), кол-во раз																			
8. Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
9. Складывание из положения, лежа на спине – «Щучка» (кол-во за 30 сек)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
10. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 20 сек)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	2
11. Прыжки двумя ногами на гимнастическую скамейку (кол-во раз)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	17	15	14	13	12	11	10	9	8	7

в мин)																			
12. Складывание из положения, лежа на животе (кол-во за 30 сек)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
13. Прыжки, в упоре лежа (кол-во раз за 20 сек.)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	3	-	-	-	-

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Тестирование обучающихся отделения спортивной аэробики осуществляется 2 раза в год: в начале и в конце учебного года. Проводится согласно утвержденному графику. В начале года проводится контрольное тестирование. После тестирования тренер определяет уровень физической подготовленности обучающихся в начале года в каждом физическом умении. На основании анализа результатов тренер включает в тренировочные занятия необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий, определяет нагрузки, повышающие уровень физической подготовленности, подбирает подвижные игры с направленным развитием качеств.

Контрольно-переводное тестирование проводится в конце учебного года. Результаты сравниваются с данными полученными в начале учебного года, и по каждому показателю определяется разница в уровнях подготовленности.

Выполнение нормативных показателей по ОФП, СФП и ТТП служит основанием для перевода обучающихся в группу следующего года обучения.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования на следующий год не переводятся. Такие спортсмены могут решением педагогического совета школы продолжать обучение повторный год, но не более 1 раза на данном этапе подготовки. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока решением педагогического совета. Перевод осуществляется приказом директора ДЮСШ.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст]: /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002 г. –304с.
2. Ботяев В.Л. Спортивная аэробика как эффективное средство развития координационных способностей [Текст] / В.Л. Ботяев, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы XIVсероссийской научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2012. – том 1, С. 46-48
3. Ботяев В.Л. Координационные способности как критерий оценки технических возможностей в аэробной гимнастике [Текст] / В.Л. Ботяев, В.Н. Бойко, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XIVсероссийской с международным участием научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2013. – том 2, С. 37-40
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) [Текст]: учебник / Л. П. Матвеев. — М.. Физкультура и спорт, 1991. — 542 с.
5. Спортивная аэробика. Правила соревнований FIG (2013-2016 г.г.) [Текст] / Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики *ФИЖ (FIG)*. - М., 2012г.
6. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации.– М., 2000г.
7. Филлипова, Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2003. - 60 с.
8. Филлипова, Ю.С. Методическое пособие по оздоровительной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова.- Новосибирск, 1995. –60с.
9. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2006. - 58с.
10. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2012. – 58 с.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств по спортивной аэробике

1. Родыгина, И. Аэробика: определение и виды [Аудиозапись] / И. Родыгина. – М. : 2014. – 1 мк.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics. - ВФСОА, 1992-2011.
2. Минспорт РФ аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.minsport.gov.ru.