

Отдел образования Ядринской районной администрации
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Физкультурно- спортивный комплекс
«Присурье» Ядринского района Чувашской Республики

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «ФСК «Присурье»

от «27» августа 2020 г. протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮСШ
«ФСК «Присурье»
В.Н. Фролов
Приказ № 54
«27» августа 2020 г.

**дополнительная предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта по фитнес аэробике**

Программа разработана на основе Федерального
государственного требования по фитнес аэробике

Срок реализации 1 год

Разработчики программы
Заместитель директора по УВР
Алексеев Владимир Виталиевич
Тренер-преподаватель по фитнес аэробике
Лисицына Энецца Леонтьевна

г. Ядрин
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания; он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развить физические и нравственные возможности воспитать и закалить волю. Проблема физического воспитания детей является наиболее актуальной в настоящее время.

Фитнес–аэробика - очень популярный вид спорта в наши дни. Он пользуется широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Инициатором развития этого вида спорта является ФИСАФ (FISAF) - Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса. Первый Чемпионат Мира по фитнес-аэробике прошел во Франции в 1999 г. Федерация фитнес - аэробики России является общероссийской общественной организацией и аккредитована по виду спорта «фитнес - аэробика» Федеральным агентством по физической культуре и спорту (Номер приказа по аккредитации №628 от 22 сентября 2006г.). Популяризацией этого вида в мире занимается международная организация FISAF. Развитие фитнес - аэробики и популяризации в России занимается Федерация Аэробики России (ФАР) во главе с президентом ФАР Слуцкер О, Сидневой. В 2005 году фитнес - аэробика введена в государственный реестр как спортивная дисциплина. С каждым годом она становится все более популярной, так как, она доступна не только детям любого возраста, но и взрослым. Фитнес-аэробика – это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оценивается красота, гармония и совершенство.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта аэробика разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 октября 2012 г. №273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации,
- Приказа Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 1111 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018г. №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».

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты МАУ ДО «ФСК «Присурье», устав, порядок приема и перевода).

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве

общечеловеческой культуры; укрепление и сохранение собственного здоровья, воспитание потребности для занятий спортом.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса в течении всего срока реализации программы до 8 лет. Программный материал объединен предполагает решение следующих основных

задач:

- Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- Выявление и поддержка детей проявивших выдающиеся способности в спорте.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

- 1) Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленные на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.
- 2) Углубленный уровень сложности – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Дополнительная предпрофессиональная программа по аэробике рассчитана на 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены дети 6-7 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки. Нормативной основой зачисления в «ДЮСШ «ФСК «Присурье», на отделение аэробика и комплектование групп является Устав ДЮСШ, Положение «О Порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам» и наличие медицинского заключения участкового врача ребенка.

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

Уровень сложности	Этап обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Возраст для зачисления	Минимальн. Наполняемость группы	Максимальн. Наполняемость группы
Базовый уровень сложности	1год обучения	4	2	6-7	14-16	22
	2год обучения	6	3	7-8	14-16	22
	3год обучения	6	3	8-9	12-14	20
	4год обучения	8	4	9-10	12-14	20
	5год обучения	8	4	10-11	10-12	16
	6год обучения	10	5	11-12	10-12	16
Углубленный уровень сложности	7год обучения	10	5	12-13	8-10	12
	8год обучения	12	6	14-15	8-10	12

Результатом освоения Дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта аэробика является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- знать историю избранного вида спорта
- понимать какое место и роль занимает физическая культура и спорта в современном обществе;
- знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта(правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта
- понимать основы спортивной подготовки;
- иметь необходимые сведения о строении и функции организма человека;
- уметь применять гигиенические знания;
- знать о режиме дня, закаливание организма ,здоровом образе жизни;
- иметь представление о основах спортивного питания.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- уметь применять на практике различные комплексы физических упражнений;
- способствовать укреплению здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- знать требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- уметь развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- уметь представление о других видов спорта и подвижных игр.

1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (блет), углубленный уровень сложности (2года).

1.1.ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.

Базовый уровень сложности

№	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
	Общий объем часов	1848	252	252	252	236	236	420
1	Обязательные предметные области	1294	176	176	176	236	236	294
1.1.	Торетические основы Физической культуры и спорта	188	26	26	26	34	34	42
1.2.	Общая физическая подготовка	548	74	74	74	100	100	126
1.3.	Вид спорта	558	76	76	76	102	102	126
2.	Вариативные предметные области	542	74	74	74	98	98	124
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	276	38	38	38	50	50	62
2.2.	Развитие творческого мышления	90	12	12	12	16	16	22
2.3	Специальные навыки	88	12	12	12	16	16	22
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	88	12	12	12	16	16	22
3.	Аттестация	12	2	2	2	2	2	2
3.1	Промежуточная аттестация	12	2	2	2	2	2	2

1.2.ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.

Углубленный уровень сложности

№	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	1 год обучения	2 год обучения
	Общий объем часов	924/2016	420	504
1	Обязательные предметные области	646/1410	294	352
1.1.	Торетические основы Физической культуры и спорта	92/200	42	50
1.2.	Основы профессионального самоопределения	136/296	62	74
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	140/304	64	76
1.4.	Вид спорта	278/610	126	152
2.	Вариативные предметные области	276/604	124	152
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	92/200	42	50
2.2.	Судейская подготовка	46/102	20	26
2.2.	Развитие творческого мышления	46/102	20	26
2.3	Специальные навыки	44/96	20	24
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	44/96	20	24
3.	Аттестация	4/8	2	2
3.1	Промежуточная итоговая аттестация	4/8	2	2

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнение ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером- преподавателем реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

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

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Базовый уровень

Теоретические основы физической культуры и спорта

№	Теоретические основы физической культуры и спорта	1 год	2год	3год	4год	5год	6 год
1	История развития спорта	х	х	х	х	х	х
2	Физическая культура и спорт в России и их роль в современно обществе.		х	х	х	х	х
3	История возникновения аэробики, развитие аэробики в России.	х	х	х	х	х	х
4	Правила во время тренировке по аэробике.	х	х	х	х	х	
5	Режим труда и отдыха спортсмена.		х	х	х	х	х
6	Основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	х	х	х	х	х	х
7	Основные законодательные акты в области в области физической культуры и спорта			х	х	х	х
8	Особенности личной гигиены.	х	х	х	х	х	х
	Итого часов	16	26	26	34	34	42

Общая физическая подготовка

№	Общая физическая подготовка	1 год	2год	3год	4год	5год	6 год
1	Общеразвивающие упражнения	х	х	х	х	х	х
2	Экзерсис на середине	х	х	х	х	х	х

3	Перемещения по диагонали	х	х	х	х	х	х
4	Аллегро- прыжки	х	х	х	х	х	х
5	Упражнения в партере	х	х	х	х	х	х
6	Акробатические упражнения	х	х	х	х	х	х
	Итого часов	50	74	74	100	100	126

Вид спорта

№	Избранный вид спорта (аэробика)	1 год	2год	3год	4год	5год	6 год
1	Маршевые простые шаги (Simple-без смены ног)	х	х	х	х	х	х
2	Приставные, простые шаги Simple – без смены ноги	х	х	х	х	х	х
3	Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):	х	х	х	х	х	х
4	Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):	х	х	х	х	х	х
5	движения руками:	х	х	х	х	х	х
6	Усложнение движений рук:	х	х	х	х	х	х
7	Движения головой, Движения туловищем:	х	х	х	х	х	х
8	Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:	х	х	х	х	х	х
9	Движения с проявлением гибкости:	х	х	х	х	х	х
	Итого часов	52	76	76	102	102	126

Различные виды спорта и подвижные игры

№	Различные виды спорта и подвижные игры	1 год	2год	3год	4год	5год	6 год
1	Овладение основами игры в пионербол	х	х	х	х	х	х
2	Овладение основами в	х	х	х	х	х	х
3	Овладение основами игры	х	х	х	х	х	х
	Итого часов	8	12	12	16	16	20

Развитие творческого мышления

№	Развитие творческого мышления	1 год	2год	3год	4год	5год	6 год
1	Тактические действия	х	х	х	х	х	х
2	Тактические действия при	х	х	х	х	х	х
3	Тактические действия при	х	х	х	х	х	х
4	Тактические действия						
	Итого часов	8	12	12	16	16	20

Специальные навыки

№	Специальные навыки	1 год	2год	3год	4год	5год	6 год
1	Развитие и умение выполнять задания по техники аэробики	х	х	х	х	х	х
2	Развитие специальных физических качеств для аэробики	х	х	х	х	х	х
3	Развитие умения применять методы	х	х	х	х	х	х

	страховки при занятии аэробикой						
	Итого часов	8	12	12	16	16	20

Спортивное и специальное оборудование

№	Спортивное и специальное оборудование	1 год	2год	3год	4год	5год	6 год
1	Изучение устройства спортивного и специального оборудования при занятиях аэробикой	х	х	х	х	х	х
2	Умении использовать спортивно и специальное оборудование при занятиях аэробикой	х	х	х	х	х	х
3	Приобретение навыков содержание и ремонта спортивного и специального оборудования	х	х	х	х	х	х
	Итого часов	8	12	12	16	16	20

Контрольные упражнения и соревнования

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач

На каждом этапе базового уровня проводятся текущее и итоговое тестирование учащихся которое включает в себя:

- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня развития специальных физических качеств;
- овладение навыками техники танца аэробики
- умение применять все изученное и проявлять себя в соревнованиях разного уровня.

Углубленный уровень

Теоретические основы физической культуры и спорта

№	Теоретические основы физической культуры и спорта	1 год	2год
1	История развития аэробики в мире	х	х
2	История развития аэробики в России		х
3	Изучения значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения	х	х

	здорового образа жизни		
4	Изучение этических вопросов спорта	х	х
5	Изучение основ общероссийских и международных антидопинговых правил		х
6	Изучение норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации по аэробике	х	х
7	Влияние на организм спортсмена занятий физической культурой и аэробикой		
	Итого часов	42	50

Общая и специальная физическая подготовка

№	Общая и специальная физическая подготовка	1 год	2год
1	Общеразвивающие упражнения	х	х
2	Бег, различные виды беговых упражнений	х	х
3	Прыжки, различные виды прыжков	х	х
4	Комплексы упражнением с отягощени	х	х
5	Акробатика применительно к аэробике	х	х
	Итого часов	64	76

Вид спорта

№		1 год	2год
1	Развитие специальных физических качеств при занятиях аэробикой (координация, гибкость, сила, выносливость, быстрота, равновесие).	х	х
2	Овладение основами техники в аэробике: (Совершенствование исполнительского мастерства, высокое танцевальное качество: техничности, амплитудности, виртуозности, выразительности и артистизма)	х	х
3	Овладение основами тактики в аэробике: (способы и формы ведения борьбы в условиях спортивных соревнований, поведения в экстремальных ситуации взаимопонимание и «станцованностью».)	х	х
4	Изучение официальных правил соревнований по аэробике	х	х
5	Развитие мотивации к занятиям аэробикой	х	х
	Итого часов	126	152

Основы самоопределения

Формирование социально значимых качеств личности;

Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала,приобретение опыта работы в команде (группе);

Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

Приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Различные виды спорта и подвижные игры

№	Различные виды спорта и подвижные игры	1 год	2год
1	Выполнение комплексов упражнений и заданий связанные с правилами пионербола	х	х
2	Развитие физических качеств средствами других видов спорта и подвижных игр (эстафеты - ловкость, быстрота, смелость)		х
3	Развитие умений соблюдать технику безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.	х	х
4	Приобретение навыков сохранения собственной физической формы на различных этапах подготовки.	х	х
	Итого часов	42	50

Судейская парактика

№	Судейская парактика	1 год	2год
1	Освоение методики судейства на соревнованиях школьного уровня	х	х
2	Проведение соревнований в качестве судьи разного уровня		х
3	Изучение квалификационных требований спортивного судьи по аэробике	х	х
	Итого часов	20	26

Развитие творческого мышления

№	Развитие творческого мышления	1 год	2год
---	-------------------------------	-------	------

1	Развитие тактических умений	х	х
2	Проведение соревнований в качестве судьи разного уровня		х
3	Изучение квалификационных требований спортивного судьи по аэробике	х	х
	Итого часов	20	26

Специальные навыки

№	Специальные навыки	1 год	2год
1	Развитие умения точно и музыкально выполнять технику базовых упражнений по аэробике	х	х
2	Развитие специальных физических качеств для танца в аэробике		х
3	Развитие умения применять методы страховки и само страховки при занятиях аэробикой	х	х
4	Развитие умения соблюдать технику безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	х	х
	Итого часов	20	24

Спортивное и специальное оборудование

№	Спортивное и специальное оборудование	1 год	2год
1	Изучение устройства спортивного оборудования при занятиях аэробикой	х	х
2	Умение использовать спортивное и специальное оборудование при занятиях аэробикой		х
3	Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования	х	х
	Итого часов	20	24

Содержание теории и методики физической культуры и спорта

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

- Понятие о физической культуре. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Ее значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду.
- Спорт – важнейший компонент целостного развития личности, как средство адаптации людей в обществе.
- Физическая культура и спорт – важнейшее средство воспитания и оздоровления российской молодежи. Органы управления физической культурой спортом и туризмом в стране. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.
- Основы физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культурой и спорта.
- Роль государственных органов в развитии спорта.
- Взаимосвязь общей культуры и образа жизни.
- Достижение спортсменов России в Мировой и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИИ АЭРОБИКОЙ

- Правила поведения и безопасности на занятиях по аэробике. Эксплуатация инвентаря и оборудования.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АЭРОБИКИ

- История вида спорта аэробика.
- Развитие аэробики в России.
- Достижение известных спортсменов в России и стран мира.

ПРАВИЛА АЭРОБИКИ

- **Состав команды. Композиция программы. Костюм участников. Начало композиции и окончание. Разрешенные упражнения. Запрещенные упражнения.**

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

- Понятие о гигиене и здоровом образе жизни. Особенности и необходимость личной гигиены спортсмена.
- Закаливание: традиционные и нетрадиционные методы закаливания. Значение его для спортсмена.

- Приемы закаливания - воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком.
- Рациональное питание. Режим дня и отдыха. Питьевой режим во время тренировок и соревнований. Обмен веществ. Роль жиров белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Определение оптимальной физиологической нормы питания и калорийности с учетом возраста, спортивной специализации. Составление меню питания.
- Роль физической культуры и спорта в здоровье человека.
- Физическая подготовка и физическая подготовленность.
- Физическое и духовное самосовершенствование : влияние пагубных и смертельно опасных пристрастий. Их профилактика и предупреждение.

САМОКОНТРОЛЬ И САМОСТРАХОВКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО АЭРОБИКЕ.

- Методы и приемы самоконтроля. измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля.
- Понятие о травмах. Характеристика травм. Причины травм и их профилактика при занятиях по аэробике. Оказание доврачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий, кровотечение и их виды. Вывихи. Повреждение костей. : ушибы, переломы, открытые и закрытые.действие высокой температуры. Ожоги . тепловые и солнечные удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожения. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА; ПОНЯТИЕ СТРОЕНИЯ И ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.

- Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Роль центральной нервной системы в деятельности организма.
- Влияние занятий спортом на функционирование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии – основе жизни человека.
- Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположение основных групп мышц, их строение и взаимодействия, кровообращение и значение крови. Дыхание и газообмен. Легкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. Состояние жизненной емкости легких. Сердце и сосуды в процессе занятием спортом, их состояние и значение. Органы

пищеварение и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа). Функциональное влияние тренировок на организм спортсмена.

- Возрастная анатомия и физиология; изменение органов, систем организма в различные возрастные периоды спортсмена.
- Реакция организма на двигательную активность спортсмена.
- Понятие работоспособности, утомления, перетренированности. Различия и сходства. Самоопределение. Меры по предупреждению.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ИНВЕНТАРЬ.

- Зал аэробики.
- Оборудование и инвентарь

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ СПОРТСМЕНА

- Личная гигиена спортсмен: уход за телом, формой, содержание в чистоте места занятий, инвентаря, места проживания.

ПОНЯТИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

- Понятие о спортивной тренировке, ее цели и задачи.
- Виды подготовки спортсмена теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая, морально-волевая, психологическая.
- Тренированность и ее показатели. Цикличность спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства тренировки. Приемы и методы обучения.
- Формы организации тренировочного процесса: учебно-тренировочное занятие групповое, индивидуальное, самостоятельное, спортивно соревнования
- Построение и структура тренировочного занятия. Основные формы занятий.
- Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
- Система многолетней спортивной тренировки. Календарь спортивных соревнований. Планирование круглогодичной тренировки. Значение и роль планирования, учета и контроля в управление процессом спортивной тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Характеристика планирования годичного цикла и особенности подготовки; переходный, подготовительный, соревновательный. Этапы периодов подготовки и их задачи.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения.

Понятия "строй", "шеренга", "колонна", "ряд", "направляющий", "замыкающий", "интервал", "дистанция".

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

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

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

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

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

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

Перестроение из колонны по одному, в несколько колонн, поворотом в движении.

Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Упражнения для рук:

поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные), сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах(в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

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

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойки ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные(пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

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

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине)на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др.

Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Упражнения для ног:

сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад- наружу(и внутрь).
Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе увеличением амплитуды до 90 град, и более).

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

Упражнения вдвоем:

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

Упражнения с предметами:

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

Упражнения на снарядах:

Гимнастическая скамейка, в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Упражнения на гимнастической стенке:

Стоя лицом (боком, спиной) к стенке поочередные взмахи ногами, стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола, в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах

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

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты

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

Упражнения из других видов спорта:

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа Ходьба на скорость (до 200м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20мин) Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие

дистанции (30-60-100м.) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Упражнения в бассейне:

Плавание и прыжки в воду, плавание любым способом без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста). Старт в воду с бортика и с тумбочки. Прыжки в воду с метрового трамплина со входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

Подвижные и спортивные игры',

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча, волейбол, баскетбол, настольный теннис и др.

Степ-аэробика, слайд-аэробика и другие спортивные гимнастика :виды кувырков и стоек.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге.

Упражнения для ног.

Шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы

(с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10сек.-8., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из стойки ноги вместе на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди -подъем на носки (на время: за 10с.-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег (20-45с.).

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), тоже через препятствие высоту постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Упражнения для развития координации движений.

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Хореографическая подготовка (для всех групп)

Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 град, (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фонд и открывается на 45 град);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45 град, (батман фραπε);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);

- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град, и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман де-велопе).