

Муниципальное учреждение дополнительного образования
« Детско-юношеская спортивная школа »
Газимуро - Заводского района.

СОГЛАСОВАНА:
решением педагогического совета
МУДО «ДЮСШ»
протокол № 5 от « 31 » 01 20 20



СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Базовый и углубленный уровень
Срок реализации: 8 лет

Составители программы:
Заместитель директора по
УВР Кочнёва Н.В.

Тренер-преподаватель:
Кочнёва Н.В.

Рецензенты:
Директор МУДО «ДЮСШ»
Кочнев В.М.

с. Газимурский-Завод
2020г

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ВВЕДЕНИЕ	2
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3-4
1.1 Характеристика вида спорта- спортивная аэробика	5
1.2 Годичное циклирование тренировок	6
1.3 Формирование групп	6
3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	6
3.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.	5
3.2 Годовой план график	5
3.3 Планирование программного материала по этапам подготовки	6
3.4 Соотношение средств ОФП и СФП	9
4. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
4.1 Содержание и методика работы по этапам подготовки.....	10
4.2 Теоретическая подготовка	11
4.3 Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	12
4.4 Профилактика травматизма на занятиях по спортивной аэробике	13
4.5 Практическая подготовка	14
4.6 Общая физическая подготовка	14
4.7 Специальная физическая подготовка	19
4.8 Техническая подготовка	19
4.9 Хореография и акробатика	20
5.1 Психологическая подготовка	21
5.2 Воспитательная работа	21
5.3 Инструкторская и судейская практика	22
6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	23
6.1 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся	23
6.2 Приемные нормативы для зачисления обучающихся на тренировочные этапы	24
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	25
Приложение №1	
Приложение №2	

2 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта спортивная аэробика (далее - Программа) разработана с целью создания Муниципальным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Газимуро-Заводского района, развивающей образовательной среды, обеспечивающей духовно-нравственное развитие и воспитание детей; высокое качество дополнительного образования, его доступность, открытость и привлекательность для детей и их родителей (законных представителей) и всего общества; гарантирующей охрану и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся; комфортной по отношению к обучающимся и педагогическим работникам. Во всем мире сегодня растет популярность спортивной аэробики. Вместе с тем, спортивная аэробика приобрела качество образовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования. Спортивная аэробика положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную систему; поддерживает тонус мышц, создает настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

Принципы, реализуемые в настоящей Программе: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуальности, систематичности, постепенности.

Настоящая программа разработана в соответствии с документами:

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 24 июля 1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 декабря 2016 года №1364.
- СанПин 2.4.4.3172-14 №41 от 4 июля 2014 года «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цель Программы:

Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными задачами реализации программы являются:

- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование здорового образа жизни и интереса к занятиям спортом;
- физическое воспитание личности детей;
- овладение базовой техникой (основами) вида спорта;
- достижение обучающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировочных занятий, закаливание организма;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно – полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений.

В качестве критериев оценки, анализа и корректировки деятельности использует следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Спортивные результаты:

Всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение техникой движений аэробики; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям спортом. Высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической подготовленности; прочное овладение техническими движениями аэробики; овладение морально-волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты.

Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приема нормативов.
- Открытые занятия;
- Соревнования

Характеристика вида спорта – спортивная аэробика.

Спортивная аэробика - один из самых молодых видов спорта, который еще только формируется. В нём используются элементы художественной, спортивной гимнастики и акробатики. Внешне он очень напоминает вольные упражнения в спортивной гимнастике. На площадке размером семь на семь метров спортсмены под динамичную музыку (порядка 180 ударов в минуту) должны показать мини-спектакль из различных элементов, за которые получают от судей баллы. Время, отведенное на выступление – 1 минута 35 секунд. Первые неофициальные соревнования по спортивной аэробике прошли в 1984 г. в Нью-Орлеане в рамках международной выставки «Физкультура и спорт»; организаторами их были Ховард и К. Шварц. На протяжении последующего десятилетия происходило становление нового вида спорта, создавались различные федерации и ассоциации аэробики. 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. Как и в любом виде спорта, специфику двигательной деятельности в спортивной аэробике определяют правила соревнований, которые устанавливают специальные требования к композиции и условия ее выполнения.

Направленность данной программы является физкультурно-спортивная.

Актуальность:

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 7 до 15 лет. Срок реализации программы в течение 8 лет.

По этапам и периодам подготовки:

- базовый уровень : 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й год обучения);
- углубленный уровень : (7-й, 8-й год обучения).

Зачисление в ДЮСШ проводится на основании локальных актов ДЮСШ: (Положение об особенностях проведения индивидуального отбора поступающих в МУ ДО ДЮСШ), (Положение о зачислении, отчислении и переводе обучающихся в МУ ДО ДЮСШ)

Годичное циклирование тренировок:

Учебно–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 (соревнования) и после соревновательного (активный отдых).

Задачи **переходного** периода: поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической активности.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число учащихся	Максимальное количество учебных часов в неделю
НП базовый	1	7-8	15	6
	2	8-9	14	8
	1	9-10	12	12
	2	10-11	12	12
	3	12-13	10	14
Т углубленный	4	13-14	10	16
	5	14-15	10	18

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Учебный план

1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Учебный план Программы рассчитан на 38 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 4 недели на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальному заданию.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки (базовый)- 2 часа;
- на тренировочном этапе (углубленный) - 3 часа;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Учебный - тематический план

По образовательной программе базового и углубленного уровня

в области физической культуры и спорта

по виду спорта « спортивная аэробика»

УТВЕРЖДЕН:

Распорядительным актом руководителя

« » _____ № _____ 2020г

1.4. Планирование программного материала по этапам подготовки

Годовой - план график для групп базового уровня 1 года обучения (6 часов)

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретическая подготовка	1	1		1			1	1	1		К		6
Общезначительная подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	К	5	65
Специальная физическая подготовка	5	6	6	3	5	5	5	5	5	5	К	5	55
Акробатика	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	К	4	32
Хореография	4	3	3	4	3	2	3	3	2	3	К	5	35
Техническая подготовка	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	К	2	26
Контрольно-переводные испытания	2			4			2		2		К		10
Инструкторская и судейская практика													
Количество ауд. занятий	23	21	21	22	19	19	22	20	21	20	К	21	229
Самостоятельная работа											23		23
Восстановительные мероприятия													-
Всего за год	23	21	21	22	19	19	22	20	21	20	23	21	252

для групп базового уровня 2 года обучения (8 часов)

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1		К		10
Общезначительная подготовка	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	К	9	90
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	8	7	7	7	7	8	К	6	70
Акробатика	4	5	6	5	4	5	5	5	4	5	К	2	53
Хореография	6	6	5	4	5	4	5	5	4	4	К	2	53
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	К		50
Контрольно-переводные испытания	2			4			2		2		К		10
Инструкторская и судейская практика													
Количество ауд. занятий	34	32	32	34	30	31	34	32	32	30	К	15	336
Самостоятельная работа													
Восстановительные мероприятия													
Всего за год	34	32	32	34	30	31	34	32	32	30		15	336

для групп базового уровня 1-2 года обучения (12 часов)

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	К	1	10
Общезначительная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	К	8	108
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	К	6	86
Акробатика	5	5	5	5	5	5	6	6	6	5	К	2	55
Хореография	5	5	5	5	5	5	6	6	6	5	К	2	55
Техническая подготовка	10	15	15	18	17	15	15	18	18	18	К	8	167
Контрольно-переводные испытания	2			4			2		2		К		10

Инструкторская и судейская практика	2				2			2		2	К		8
Количество ауд. занятий	43	44	44	51	47	44	48	51	51	49	К	27	499
Самостоятельная работа													5
Восстановительные мероприятия													
Всего за год	43	44	44	51	47	44	48	51	51	49	5	27	504

для групп базового уровня 3 года обучения (14 часов)

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К	1	12
Общефизическая подготовка	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	К	8	90
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	К	10	100
Акробатика	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	К	2	60
Хореография	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	К	2	60
Техническая подготовка	20	20	19	19	19	19	29	29	20	29	К	9	232
Контрольно-переводные испытания	2			4			2		2		К		10
Инструкторская и судейская практика		2	1		2			2	1	2	К		10
Количество ауд. занятий	53	52	50	53	51	49	61	61	52	60	К	32	574
Самостоятельная работа											14		14
Восстановительные мероприятия											16		
Всего за год	53	52	50	53	51	49	61	61	52	60	30	16	588

для групп углубленного уровня 4 года обучения (16 часов)

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К	1	12
Общефизическая подготовка	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	К	8	90
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	К	10	100
Акробатика	8	8	8	7	8	8	8	8	8	7	К	2	80
Хореография	8	8	8	7	8	8	8	8	7	8	К	2	80
Техническая подготовка	25	25	30	25	32	30	30	30	30	30	К	11	288
Контрольно-переводные испытания	2			4			2		2		К		10
Инструкторская и судейская практика		2	2		2			2	2	2	К		12
Количество ауд. занятий	53	61	66	61	68	64	66	66	67	65	К	34	672
Самостоятельная работа											51		
Восстановительные мероприятия											16		
Всего за год	53	61	66	61	68	64	66	66	67	65	67	34	672

для групп углубленного уровня 5 года обучения (18 часов)

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретическая подготовка	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	К	1	13
Общефизическая подготовка	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	К	5	87
Специальная физическая подготовка	9	10	9	10	9	10	9	10	10	10	К	10	106
Акробатика	8	8	8	7	8	8	8	8	8	7	К	2	80

Хореография	8	8	8	7	8	8	8	8	7	8	К	2	80
Техническая подготовка	31	42	31	42	31	31	31	42	30	42	К	17	370
Контрольно-переводные испытания	2			4			2		2		К		10
Инструкторская и судейская практика		2	2		2			2		2	К		10
Количество ауд. занятий	69	79	67	80	67	66	67	81	66	78	К	36	756
Самостоятельная работа													
Восстановительные мероприятия													
Всего за год	69	79	67	80	67	66	67	81	66	78		36	756

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Приём детей ведется с допуском от врача. 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.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Весь учебный материал разделён на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы. Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

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

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

1.1. Содержание и методика работы по уровням:

Базовый уровень:

На этом этапе 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 (углубленный)

Задачи :

Группа начальной подготовки (базовый) до 1 года (дети 7-8 лет)

Группы свыше года (8-9 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.
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 импровизации под музыку с использованием базовых шагов аэробики.
8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробики, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Углубленный уровень:

Группы до 2 лет обучения (9-10)

Группы свыше 2 лет обучения (10-15 лет).

Задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.
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 импровизации под музыку с использованием базовых шагов аэробики.
8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробики, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.
10. Углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, быстроты, ловкости).
11. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).

12. Функциональная начальная подготовка – освоение средних показателей объёма тренировочных нагрузок.
13. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных) элементов: динамическая сила (группа А), статическая сила (В), прыжки (С), гибкость (D).
14. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.
15. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
16. Базовая психологическая подготовка.
17. Начальная теоретическая подготовка.
18. Регулярное участие в соревнованиях.

1.2. Содержание и методика работы по предметным областям подготовки

Теоретическая подготовка:

Теоретические знания позволяют спортсменам спортивной аэробики правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

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 методики 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 комбинаций.

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 методик их применения

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях спортивной аэробикой

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по спортивной аэробике. Спортивная аэробика в России. История спортивной аэробики: её зарождение, развитие спортивной аэробики в России.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Классификация и терминология спортивной аэробики. Понятия о технике спортивной аэробики. Техническая подготовка спортивной аэробики и факторы её определяющие. Хореографическая подготовка спортивной аэробики и факторы, её определяющие. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажёры в

подготовке спортсмена. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники.

Правила соревнований, их организация и проведение

Соревнования по спортивной аэробике, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований. Система проведения соревнований.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Оборудование залов для занятий спортивной аэробикой. Спортивная одежда и обувь спортсмена, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях спортивной аэробикой. Применение тренажеров в тренировке спортсмена.

Техника безопасности на занятиях по спортивной аэробике.

Профилактика травматизма на занятиях по спортивной аэробике.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в спортивной аэробике. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной аэробике. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивной аэробике, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки спортсменов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и их планировании, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные показатели;
- вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание практических занятий: ОФП, СФП, акробатическая подготовка, хореографическая подготовка, техническая подготовка, контрольно-переводные нормативы, инструкторская и судейская практика.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - 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 счет 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 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.

Общая физическая подготовка (для всех групп)

Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт. 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 вперёд 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 шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предметов.

Для рук: поднятие и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном

темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнёра, сгибание и разгибание рук в различных упорах(в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа; в упоре лёжа , но с отведением ноги(поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стены), и в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в висе).

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

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперёд, в сторону.

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

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнёром. Поднимания туловища до прямого угла в седее и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закреплёнными ногами.

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

Выпады вперёд, назад, в стороны, вперёд 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 вперёд – к низу) в сторону, назад, в сторону, вперёд (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

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

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

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми(согнутыми) руками вперёд, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски

мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча с низу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты, круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперёд, 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 (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища .

Прыжки по скамейке вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочерёдные 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, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседание на одной или обеих ногах.

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

Из положения лёжа, 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.

Лёгкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересечённой 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.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

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).

Специальная физическая подготовка(для всех групп)

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперёд, 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. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, 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 вдвоём (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечание:

1. Упражнения включаются в каждый урок.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоём, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнение на формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

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 10 с., за 8 с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

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

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

Приседания с отягощением, с партнёром, 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), то же через препятствие (высоту препятствия 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 30-40 см. в темпе, отскок на жёсткую опору и на поролон(в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Упражнения на развитие 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 усложнённых условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Основные задачи общей физической подготовки:

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).

Специальная физическая подготовка

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

Задачи специальной физической подготовки -1:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, 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.

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 счет более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитудой.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений.
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.

I этап: начальной подготовки.(базовый)

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, подъем 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 поочередных маха вперед.

Спортсмены разучивают и выполняют групповое упражнение спортивной аэробики, аэродэнс, аэростеп и участвуют в соревнованиях края.

II учебно-тренировочный этап.(углубленный)

Основная задача этого этапа технической подготовки - это овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы. Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики. УТ до 2-х лет - трио, пары и группы. УТ - свыше 2-х лет - кроме вышеперечисленных выполняют сольные упражнения, аэродэнс, аэростеп.

Хореография и акробатика

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. 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 (сохранении 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 партнеров - хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнера, соскоки).

Хореография Под хореографией понимается все 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 де бра (движениями руками), наклонами.
2. *батманы тандю* (выставления на носок) и *тандю же те* (бросок ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
3. *рон де жамб пар тер и ан Лер* (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях.
4. *батманы фондю и франже* (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
5. *релеве лян 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 танцы.
8. народно-характерные танцы.
9. комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина).

Психологическая подготовка

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

1. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психологических 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 занимающимся 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 четкое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым ученику для самостоятельных занятий.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
- Создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
- Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
- Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
- Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
- Индивидуализация тренировочного процесса.
- Адекватные интервалы отдыха.
- Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
- Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
- Дни профилактического отдыха.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по спортивной аэробике. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в спортивной аэробике терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основной и заключительной части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). На учебно-тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной

подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий. Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется два раза в год. Срок проведения сентябрь -май текущего года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Учащиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки. Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
1	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка (%)	27 – 36	25 – 34	12 – 16	9 – 12	9 – 12	9 – 12
Специальная физическая подготовка (%)	18 – 24	18 – 24	18 – 24	18 – 24	18 – 24	18 – 24
Техническая подготовка (хореография, совершенствование техники каскадов, сложных элементов, соединений) (%)	30 – 40	32 – 42	37 – 50	40 – 54	40 – 54	39 – 54
Тактическая (%)	1 – 2	1 – 2	4 – 6	4 – 6	3 – 4	1 – 2
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	2 – 4	2 – 4	4 – 6	4 – 6	3 – 4	3 – 4

Участие в соревнованиях (%)	2 – 4	2 – 4	8 – 12	8 – 12	8 – 13	9 –
Контрольные испытания (%)	4 – 6	4 – 6				
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	1 – 2	3 –
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1 – 2	1 – 2	2 – 3	2 –

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ(УГЛУБЛЕННЫЙ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	«5» - плотная складка, колени прямые «4» - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» - 45° «4» - 30° «3» - 20°
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки	«5» - 71-80 прыжков в минуту «4» - 61-70 прыжков в минуту «3» - 51-60 прыжков в минуту
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	«5» - 146-150 см «4» - 141-145 см «3» - 136-140 см
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	«5» - удержание положения в течение 6 с «4» - 4 с «3» - 2 с
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	не менее 8 раз
	Поднимание ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол»	не менее 5 раз
	Упор углом ноги врозь	не менее 5 сек
Техническое мастерство	Исполнение программы с выполнением набора обязательных элементов из групп сложности А, В, С, D	
Спортивный разряд	Выполнение 1, 2, 3 юношеского разряда	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Результаты
	юноши	девушки	
1	2	3	4
Гибкость	Шпагат с опоры высотой 10 см: 1-с правой ноги 2-с левой ноги	Шпагат с опоры высотой 10 см: 1-с правой ноги 2-с левой ноги	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром «4» - 1-5 см от пола до бедра «3» - 6-10 см от пола до бедра «2» - 10-15 см от пола «1» - 15-20 см от пола
	Поперечный шпагат	Поперечный шпагат	«5» - выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» - до 10 см от линии до паха «2» - 10-15 см от линии до паха «1» - 10-15 см от линии до паха стоп вовнутрь
Координационные способности	Челночный бег 5x10 м «5» - 13,0-14,0 с «4» - 14,0-14,5 с «3» - 14,5-15,0 с «2» - 15,0-15,5 с «1» - 15,5 и больше	Челночный бег 5x10 м «5» - 14,0-15,0 «4» - 15,0-15,5 «3» - 15,5-16,0 «2» - 16,0-16,5 «1» - 16,5 и больше	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160-190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155-180 см)	
	Прыжки с вращением скакалки вперёд	Прыжки с вращением скакалки вперёд	120 прыжков за минуту
	Отжимание за 10 сек	Отжимание за 10 сек	8-15 раз
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	
	Из положения «угол» на гимнастической стенке, поднятие ног в положение «высокий угол»	Из положения «угол» на гимнастической стенке, поднятие ног в положение «высокий угол»	Не менее 7 раз
	Подъём туловища из	Подъём туловища из	Не менее 20 раз

	положения лёжа на спине за 30 сек	положения лёжа на спине за 30 сек	
	Упор углом ноги врозь	Упор углом ноги врозь	Не менее 10 с.
Выносливость	Прыжок «группировка» за 30 с	Прыжок «группировка» за 30 с	Не менее 20 раз
Техническое мастерство	Исполнение программы с выполнением набора обязательных элементов из групп сложности А, В, С, D		
Спортивный разряд	Выполнение I, II, III разряда		

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

№	Контрольные упражнения	Этапы подготовки							
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочной				
		До 1 года		Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет		
		1	2	3	4	5	6	7	8
		ОФП:							
1	Кросс 1 км.	Без уч. вр.	6.20	6.10	6.00	5.30	5.00	4.40	4.20
2	Отжимания	5	8	10	15	20	25	25	30
3	Упор углом, сек.	С опорой	1	2	5	10	15	20	25
4	Наклон, см.	0	5	8	10	12	14	16	18
5	Пресс- подъёмы за 1 мин.	20	30	35	40	45	50	55	60
6	Прыжок в длину с места	80	100	120	130	140	150	160	170
7	Шпагат			1	1	2	2	3	3
№	Год обучения	1	2	3	4	5	6	7	
1	Подтягивание, низ. Перекладина	5	8	10	12	14	16	18	
2	Прыжки в упоре лёжа за 20 сек	8	10	12	14	16	18	20	
3	Удержание ноги «ласточка», сек	5	10	20	30	40	50	60	
4	Отжимание кузнечиком	-	-	4	5	6	7	8	
5	«Пистолет»	-	2	4	6	8	10	12	
1	Базовые шаги	+	+	+	+	+	+	+	
2	Упражнение 2 лиги		+	+	+	+	+	+	
3	Обязательные элементы						+	+	
4	По одному эл., из группы ст. 0,1		+	+	+	+	+	+	
5	По одному эл., из группы ст. 0,2			+	+	+	+	+	
6	По одному эл., из группы ст. 0,3				+	+	+	+	
7	По 2 эл., из группы ст. 0,3 и выше						+	+	
8	По 2 эл. ст. свыше 0,4								
9	Упражнение СА (пара, трио, группа)				+	+	+	+	

10	Упражнение СА (соло)					+	+	+
1	Техника безопасности		+	+	+	+	+	+
2	Названия и основные требования базовых шагов	+	+	+	+	+	+	+

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.
2. Программы по аэробике / под ред. Ю. С. Филипповой.- 2-е изд. с изм. и дополн.-Новосибирск, 2012. – 80 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - м.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с
4. Лисицкая Т.С., Кувшинникова А.В., «Система подготовки специалистов по аэробике». Российский Государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Москва
5. Мельникова В.М.. Психология: учебник для институтов физической культуры / под общ. Ред. - м.: физкультура и спорт, 1987. -138 с.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для Институтов и техникумов физической культуры. - м.: физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.- М.: «Советский спорт», 2003г.
8. Филиппова Ю.С., Рубанович В.Б., Айзманновосибирский Р.И. «Морфофункциональные и психофизиологические особенности спортсменок 19-22 лет, занимающихся спортивной аэробикой» государственный Педагогический университет, Новосибирск.
9. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова. - Новосибирск: Параллель, 2006. - 100с

Перечень интернет- ресурсов.

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, края.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МУДО ДЮСШ
3. www.minsport.gov.ru
4. www.sport-aerob.ru
5. www.sport.cap.ru
6. www.gimnast.cap.ru