



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования Муниципального образования город Ирбит  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
(МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»)

Принято на заседании  
Педагогического совета  
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»  
Протокол № 1  
от «01» 09 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО  
«Ирбитская ДЮСШ»  
П. Н. Шевчук  
Приказ № 75  
от «20» 05 2019 г.

**ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»  
ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Возраст учащихся: 12 – 14

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:

Кузьмина Елена Алексеевна,  
тренер-преподаватель по спортивной аэробике.

Ирбит

2019

## Содержание

Содержание .....	2
Пояснительная записка .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Нормативная часть .....	5
Содержание учебного плана .....	8
Методическое обеспечение программы .....	25
Список литературы .....	29

## Пояснительная записка

Программа по спортивной аэробике составлена на основе типовой программы для ДЮСШ и специализированных ДЮСШОР.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные методические разработки по спортивной аэробике отечественных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

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

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
2. Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.
3. Подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды России.
4. Воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств.
5. Профессиональная подготовка инструкторов и судей по спортивной аэробике.

Задачи на II этапе многолетней подготовки (ТСС 5):

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.

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

4. Углубленная и соразмерная специально - двигательная подготовка (благоприятный период для развития гибкости, быстроты и ловкости).

5. Совершенствование специально - двигательной подготовки (координации).

6. Функциональная начальная подготовка - освоение средних показателей объёма тренировочных нагрузок.

7. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных) элементов

8. Теоретическая подготовка.

9. Психологическая подготовка.

10. Регулярное участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

## 1. Нормативная часть

### Учебно - тематический план.

Учебный план на **52** недели учебно- тренировочных занятий в ДЮСШ  
по спортивной аэробике, часы.

<b>Разделы подготовки</b>	<b>Учебно- тренировочный этап свыше двух лет (ТСС- 5)</b>
Общая физическая подготовка	191
Специальная физическая подготовка	149
Техническая подготовка	159
Тактическая и психологическая подготовка	132
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	132
Восстановительные мероприятия	16
Самостоятельная работа	41
Итоговая аттестация	8
<b>Часов за 46 недель</b>	<b>828</b>
Лагерь с дневным пребыванием при ДЮСШ, оздоровительно- образовательный центр «Салют» учебные сборы, индивидуальные планы (6 недель)	108
<b>Общее количество часов</b>	<b>936</b>
Участия в соревнованиях (количество)	8-12
Медицинское обследование	По графику

### Соотношение средств ОФП, СФП, ТП (в %)

Разделы подготовки	Учебно- тренировочный этап свыше двух лет (ТСС- 5)
ОФП	20 - 39
СФП	16 - 24
ТП	20 - 25
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	12 - 18
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	13 - 17
Восстановительные мероприятия	3 - 6
Самостоятельная работа	5 - 6
Итоговая аттестация	1 - 2

### Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	ТСС 5
Контрольные	2
Отборочные	2
Основные	2

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	ТСС 5
Количество часов в неделю	18
Количество тренировок в неделю	6
Общее количество часов в год	936
Общее количество тренировок в год	312

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения  
спортивной подготовки**

<b>N</b>	<b>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Брусья гимнастические низкие	штук	4
2.	"Грибок" гимнастический	штук	1
3.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
4.	Коврик гимнастический	штук	20
5.	Маты гимнастические	штук	10
6.	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Палка гимнастическая	штук	10
9.	Скакалка гимнастическая	штук	20
10.	Скамейка гимнастическая	штук	4
11.	Спортивный резиновый жгут	штук	20
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10

## 2. Содержание учебного плана

### Годовой график распределения учебных часов для ТСС - 5

Разделы подготовки	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общефизическая подготовка	191	16	16	16	16	15	16	16	16	16	15	16	16
Специальная физическая подготовка	149	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13	13
Техническая подготовка	159	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	14
Тактическая и психологическая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	132	По графику (согласно календарю соревнований)											
Восстановительные мероприятия	16	45	45	43	43	41	43	44	42	38	39	39	38
Самостоятельная работа	41	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Итоговая аттестация	8	0	0	1	1	2	2	2	3	3	0	0	0
Восстановительные мероприятия	40	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
Лагерь с дневным пребыванием при ДЮСШ, оздоровительно-образовательный центр «Салют» учебные сборы, индивидуальные планы (6 недель)	108	По графику											



Общее количество часов в год	936	
------------------------------	-----	--

## **Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

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

Координационные способности (ловкость)- сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки.

ОФП осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

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

Материал ОФП для ТСС - 5.

Для проведения ОФП часто используется метод круговой тренировки. Круговые тренировки постоянно поддерживают мышцы спортсмена в тонусе, сердечный ритм и пульс ускоряются, в то время как одна группа мышц отдыхает, другая усердно работает. Круговые тренировки позволяют повысить физические результаты за более короткое время. Пример круговой тренировки: Спортсмены делятся на пары или тройки, проходят на станции с упражнениями выполняют каждую станцию на время от 40 – 60 сек. на скорость с точным контролем над технически правильным выполнением упражнения. Количество кругов 1 – 3. Отдых между станциями 15 – 20 сек.

Станция № 1: Подъем ног в висе на шведской стенке. Ноги прямые, носками коснуться перекладины над головой. Варианты выполнения данного упражнения: ноги вместе; ноги врозь на ширине плеч; подъем ног из И.П. углом; ноги подняты до уровня перекладины, ноги на ширине плеч, выполняется упражнение «часики», т.е. поочередное опускание одной ноги в сторону-вниз, вторая поднимается прямо-вверх и наоборот.

Станция № 2: Отжимания. И.П. упор лежа. Сгибание, разгибание рук. Голова, спина, ноги одна прямая линия. Мышцы туловища подтянуты. Варианты выполнения упражнения: логти в стороны; локти назад; с хлопком;

узким хватом, постановка кистей сомкнутая; широким хватом; с хлопком по бедрам; «взрывная рамка» с махом в «венсон».

Станция № 3: Приседания. Варианты выполнения упражнения: ноги врозь; ноги вместе; на одной ноге «писталетик»; с гантелями; со штангой; с выпрыгиванием (из приседа в присед).

Станция № 4: Планка. Варианты выполнения упражнения: обычная планка; боковая планка; со скручиванием; с покачиванием вперед-назад; с поочередным выпрямлением и сгибанием рук;

Станция № 5: Встречная складка. И.П. лежа на спине руки, ноги прямые. Варианты выполнения упражнения: ноги вместе; ноги врозь, на уровне плеч; поочередно; смешанное выполнение всех вышеперечисленных вариантов, а именно на 1 ноги вместе, на 2 ноги врозь, на 3 правая нога, на 4 левая нога и заново. Руками и носком вытягиваться вверх.

Станция № 6: «Лодочка». Варианты выполнения упражнения: держать; одновременный подъём и опускание рук и ног; поочередное поднимание и опускание рук и ног, правя рука – левая нога и наоборот; с перекатом из «лодочки на животе, в «лодочку на спине» и обратно. Через левый и правый бок.

Станция № 7: челночный бег

Станция № 8: прыжки на скакалке, прыжки колени к груди, напрыгивания и т.д

Специальная физическая подготовка

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) в аэробике- это процесс, включающий в себя систему методов и приёмов, направленных на развитие и поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение элементов, соединений.

Наиболее важный аспект СФП – комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы.

СФП наиболее эффективна в единстве с ОФП. Соотношение СФП и ОФП зависит от этапа многолетней подготовки. У КМС и МСОФП составляет 5-15% тренировочного времени.

В соревновательном мезоцикле нельзя прекращать работу над ОФП и СФП, так как физические качества спортсмена нуждаются в постоянном, систематическом совершенствовании.

### **Материал СФП для ТСС - 5.**

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп НП, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждого спортсмена.

Большинство упражнений СФП в аэробике цикличны, имеют исчислимые количественные (по объёму) и временные (по интенсивности) характеристики. Поэтому в обосновании дозирования функциональных нагрузок в физической подготовке используются физиологические методы.

### **Классификация функциональных нагрузок.**

Максимальная нагрузка- 100% (с заданиями на работу «до отказа») используется чаще всего в контрольных испытаниях в соревнованиях по СФП, в круговых тренировках ударного типа.

Субмаксимальная нагрузка составляет  $\frac{1}{4}$  от максимального результата.

Умеренная нагрузка равна  $\frac{1}{2}$  от максимального показателя. Малая нагрузка-  $\frac{1}{2}$  от максимального показателя и используется как средство физической реабилитации.

В физической подготовке спортсменов ТСС - 5 используется как индивидуальная, так и групповая формы работы. СФП в недельном цикле занятий подчиняется задачам периода подготовки. В подготовительном периоде и переходном для СФП, помимо ежедневной работы, может быть отведен специальный тренировочный день.

В основном периоде и соревновательных мезоциклах СФП может осуществляться в виде «подкачки» или в части утренней зарядки.

### Техническая подготовка

На 3-4 году обучения спортсмены приобретают опыт стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях, сформированную спортивную мотивацию. Спортсмены хорошо ориентируются на спортивной площадке. Отлично чувствуют музыкальное сопровождение и обыгрывают его при демонстрации соревновательного упражнения.

№	Элементы сложности	Учить						Уметь						Дальнейшее развитие элемента	
		1-й полугодичный цикл						2-й полугодичный цикл							
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
		<b>ГРУППА А: ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА</b>													
1.	ХИНЧ или ЛАТЕРАЛЬНОЕ ОТЖИМАНИЕ В УПОРЕ БЕЗОПОРНЫЙ (LIFTED WENSON HINGE PUSH UP or LIFTED WENSON LATERAL PUSH UP)	+						+							Владеть в совершенстве
2.	ВЗРЫВНАЯ РАМКА (EXPLOSIVE A-FRAME)	+						+							1. ВЗРЫВНАЯ РАМКА В ВЕНСОН (EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON);
3.	ГЕЛИКОПТЕР В УПОР ВЕНСОН (HELICOPTER TO WENSON)	+						+							Владеть в совершенстве
		<b>ГРУППА В: СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА</b>													

4.	УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 720° И БОЛЬШЕ (STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE)	+						+						1. Владеть в совершенстве
5.	УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ с поворотом на 360 (STRADDLE V- SUPPORT)	+	+	+				+						УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ С ПОВОРОТОМ НА 720° (STRADDLE V- SUPPORT 2/1 TURN)
ГРУППА С														
6.	ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ В ВОЗДУХЕ НА 720 °(2/1 AIR TURN		+						+					Владеть в совершенстве
7.	С ПОВОРОТОМ НА 360 гр ПРЫЖОК КАЗАК (1/1 TURN COSSACK JUMP	+						+						1. Владеть в совершенстве  2. С ПОВОРОТОМ НА 180гр ПРЫЖОК КАЗАК, ПОВОРОТ НА 180° - УПОР ЛЁЖА ( ½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP)
8.	С ПОВОРОТОМ НА 360 гр ПРЫЖОК СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ (1/1 TURN STRADDLE JUMP				+								+	Владеть в совершенстве
9.	ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТ НА 180гр (SCISSORS LEAP 1/1 TURN)	+						+						1. ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК И ПОВОРОТ НА 360гр (SCISSORS LEAP 1½ TURN)  2. ПЕРЕКИДНОЙ ПРЫЖОК ПРИЗЕМЛЕНИЕ В ШПАГАТ (SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT)

		ГРУППА D												
10.	ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 360гр В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ ( 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT)	+							+					1.ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 720гр В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT) 2.ПОВОРОТ НА 1 НОГЕ НА 360гр В БЕЗОПОРНЫЙ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT)
11.	ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА (DOUBLE ILLUSION)			+						+				ДВОЙНАЯ ЛИБЕЛА В ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ (DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT)

## Хореография

Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. Хореография - школа движения подразумевает наличие соответствующей упорядоченности и структурной законченности движений. В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка: голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и “живые”. Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же спортсмен стоит на полупальцах.

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 жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях;
- 3) рон де жамб пар тер и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях;
- 4) батманы фондю и фраппе (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 прыжки;
- 8) народно-характерные танцы;
- 9) комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина).

### **Акробатика**

Акробатика – одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека.

#### Классификация упражнений, изучаемых в УТГ- 5.

№	Упражнения	Технические требования
<b>1. Упоры, равновесия, стойки</b>		
1.	«мост» из положения лёжа на спине	Использовать с минимально согнутыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного тонуса с наклоном головы назад.
2.	шпагат	С выполнением на обе ноги с полным



		свободным опусканием без «раскачивания».
3.	«прямой» шпагат	Полное опускание тазом на опру
4.	Равновесие на одной («ласточка»)	Навык удержания устойчивого равновесия , плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы
5.	Равновесие на одной- боковое	Навык удержания устойчивого равновесия , плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы
6.	Равновесие на одной, другая вверх («вертикальный шпагат») с захватом и без захвата ноги	Навык удержания устойчивого равновесия , плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы
7.	Равновесие после прыжка с двух ног на одну	Навык точного «попадания» в равновесное положение с использованием экстренных коррекций при сложном балансировании
8.	Стойка на руках	Исполняем на полу. Расстановка кистей- уже ширины плеч. Тело выпрямленное, активно оттянутое, в жестком мышечном «корсете», осанка полуоткрытая. Навык самостоятельной фиксации стойки не менее 3 сек.
9.	«спичаг»	Поочередное полное выпрямление в

		плечевых и тазобедренных суставах в ровном темпе. При использовании ноги врозь- точно через стороны и только после полного выпрямления в плечах
10.	То же из упора углом, упора высоким углом, упора углом ноги врозь вне	Владение пофазным разделением подъёма в стойку: подтягивание таза вверх с горизонтальными ногами- выведение таза вверх без разгибания в тазобедренных суставах – выведение ног вверх и фиксация стойки
<b>2. Простые прыжки и приземления</b>		
1.	Простой прыжок на месте и приземление в доскок	Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление в точный доскок ноги вместе
2.	То же с поворотом на 360 гр., 540 гр., 720 гр.	Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление в точный доскок ноги вместе
3.	Темповой подскок («вальсет»)	Владение координацией «вальсета» в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Навык исполнения «вальсета» со сгибанием маховой ноги и «прогнувшись»
<b>3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».</b>		
1.	Из стойки на левом (правом) колене, другая в сторону,	Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четким

	кувырок боком влево (вправо)	группированием при перекате
2.	Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед	Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упражнения
3.	Из стойки на руках кувырок вперед с прямыми ногами, встать в основную стойку	Спад с незначительным согнутым (округленным) телом и энергичным «накатом» вперед
4.	Кувырок назад в стойку на руках с согнутыми и прямыми руками	При работе с согнутых рук- точный подворот кистей перед постановкой. При исполнении с прямых рук- навык постановки и разворота кистей
5.	На акробатической дорожке с разбега- полет - кувырок	Быстрое набегание со взмахом руками вверх- вперед. Полет по высокой и далекой траектории (через «препятствие»). Группирование- по мере последовательного прихода звеньев тела на опору; сгибание ног в группировке не ране прихода поясницей на опру
<b>4. Перемахи и круги ногами</b>		
1.	Из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади	Невысокое движение тазам над опорой, круговое движение прямой ногой без касания пола, приход в конечное положение с прямым телом
2.	То же в упор углом, упор высоким углом	Замедленное равновесное движение
3.	Из упора лежа прямой и круговой перемах одной вперед	Четкая фиксация конечного положения без опускания таза к полу,

	в шпагат и обратно	голова приподнята
4.	Из упора лежа круговые перемахи одной вперед с поворотом кругом в упор сзади, то же назад в упор	Четкое движение прямой ногой, низкое расположение таза над опорой
<b>5. Непрыжковые перевороты</b>		
1.	Махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мостик»	Приход в «мост» замедленный, равновесный, без падения на ноги
2.	Из «мостика» полупереворот назад через стойку на руках	На базе вышеприведенного упражнения
3.	Переворот вперед с переменной постановкой рук и ног	Единый ритм постановки рук и ног на опору со значительным продвижением вперед. Кисти и стопы последовательно ставятся через равные расстояния. Хорошо выраженная маховая работа «ведущей» ногой
4.	То же назад	Требования по аналогии с вышеприведенным упражнением
<b>6. Сальто</b>		
1.	Сальто вперед. С разбега отталкивание с мостика сальто в группировке	Исполнение махом рук снизу вперед-вверх. Владение коротким ускоренным набеганием со стопорящим отталкиванием. Положение тела при отталкивании - вертикальное, голова в прямом положении. Группировка в полете не

		полная с ранним раскрытием
2.	Сальто назад с места (с возвышенности в поролоновую яму)	Высокий мощный взмах руками синхронно с отталкиванием, только после полного отталкивания, взятие полной группировки с захватом за голени, ранняя разгруппировка с приходом на ноги «в рост», руки вверх

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка направлена на формирование устойчивости к соревновательному стрессу, мотивов напряженной тренировочной работы.

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. В период подготовка корректировать задачи на каждую тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого спортсмена по мере необходимости.
2. Разработать индивидуальный режим тренировочного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)
3. Проверять готовность спортсмена с помощью моделирования соревновательной деятельности на тренировочных занятиях, проведение «прикидок» и учебных соревнований. Волевая подготовка В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся

трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Нравственная подготовка Формирование устойчивого понимания о правилах поведения в школе, на тренировке, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений. Поддержка, страховка партнера. Совершенствование способности спортсмена соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Формирование атмосферы трудолюбия, взаимопомощи, творчества. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений. Организация совместных тренировок с целью обмена опытом.

### **Инструкторская и судейская практика**

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

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

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

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

### **Восстановительные мероприятия**

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

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

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства:

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
2. Сбалансированное рациональное питание.
3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т.д.
4. Удобная обувь, одежда.

5. Водные процедуры (душ, ванны, баня).
6. Массаж, спортивные растирки.
7. Физиотерапевтические процедуры.
8. Методика биологической обратной связи.



### **3. Методическое обеспечение программы**

#### 1. Организация, планирование и учёт учебно-тренировочного процесса.

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приёма в группу на протяжении всего учебного года. Приём детей ведётся с доступом от врача, а в течении года дважды проводится диспансеризация. 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. Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учётом занятий в общеобразовательной школе, наличия тренировочной базы, учебного плана.

Документация планирования:

- 1) программа,
- 2) годовой учебный план,
- 3) календарный план соревнований,
- 4) расписание занятий,
- 5) рабочий план на месяц,
- 6) индивидуальные планы тренировок для спортсменов,
- 7) журнал учёта работы.

#### 2. Организационно- методические указания.

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

- 1) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-

гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;

2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;

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

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

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

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

### 3. Содержание учебно- тренировочных занятий.

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.

Основные методы проведения учебно-тренировочного занятия: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки и т. д.

#### 4. Примерная структура учебно – тренировочного занятия.

Подготовительная часть:

1 фрагмент – упражнения по кругу (разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги и соединения).

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

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

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

Основная часть:

5 фрагмент – специально техническая подготовка (базовые шаги аэробики с координационными движениями руками).

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

Заключительная часть:

7 фрагмент – общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной выносливости).

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

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

#### 5. 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 (спортивные игры, лёгкая атлетика и др.).

## Список литературы

*Список литературы, использованной тренером – преподавателем при написании рабочей программы.*

1. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике / Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры, -Иркутск, 1990. 76с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил.8.
3. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Педагогика, 1989. - 192 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: физкультура и спорт, 1980.
5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.:ФиС,1981г.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.- М.: «Советский спорт», 2003г.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать.- М.: Астрель, 2003г.
8. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 1999г

утвержденных техническим комитетом аэробной гимнастики, международной федерации гимнастики (FIG).

9. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова. - Новосибирск: Параллель, 2006. - 100с.

10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС.1974, с.232.

11. Щедрина А.Г. Педология – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики, НМИ, 1996г.

12. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. - М.: Терра – спорт, 2003г.

*Электронные ресурсы:*

1. <http://fitn.ru/index.php> - Портал по правилам ЗОЖ.

2. <http://fizkultura-na5.ru/> - Портал по физической культуре.

3. <http://www.sport.minstm.gov.ru> - Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ.

4. <http://www.lesgaft.spb.ru> – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф.Лесгафта.

5. <http://www.fsdusshor.ru> – ГОУДОД Федеральная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва.

6. <http://www.intellekt.lokos.net> - ГОУДОД «Центр образования одаренных школьников «Интеллект».

7. <http://www.fig-gymnastics.com> - Международная Федерация гимнастики (FIG).

8. <http://www.bolshoisport.ru> – Спортивные новости, обзоры, аналитика, интервью, фото.

9. <http://www.gzt.ru> - Спортивные новости.

10. <http://info@startspb.ru> – Евроспорт.

11. <http://www.sportgymrus.ru> – Федерация спортивной гимнастики России.

12. <http://www.sportgymn.net.ru> – Спортивная гимнастика – видео.

13. <http://www.sportgymnastic.borda.ru> – Форум по спортивной гимнастике и аэробике.

14. [http://www.sport-aerob.ru/sh\\_aerobics/](http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics/)

15. <http://sportzal.com/post/770/>

16. <http://www.fitballshop.ru/article/17.0.htm>

18. [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com) (ru\_AER CoP 2017-2020.pdf)

*Перечень нормативных документов, регламентирующих деятельность тренера – преподавателя.*

Внешние документы:

Законодательные и нормативные акты, касающиеся выполняемой работы.

Внутренние документы:

1. Устав образовательного учреждения.
2. Приказы и распоряжения директора образовательного учреждения.
3. Положение о подразделении.
4. Должностная инструкция тренера-преподавателя.
5. Правила внутреннего трудового распорядка.

*Список литературы, рекомендованный учащимся.*

1. Пеганов, Ю.А. Позвоночник гибок - тело молодо. / Ю.А. Пеганов - М., Советский спорт, 1989. – 30 с.

2. Онучин, Н.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика. / Н.А. Онучин – М.: АСТ; Сова, 2006. – 56 с.

3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента. / В.И. Ильинич - М.: Гардарики, 2000. - 120с.

*Электронные ресурсы:*

1. [http://www.sport-aerob.ru/sh\\_aerobics/](http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics/)

2. <http://sportzal.com/post/770/>

*Список литературы, рекомендованный родителям.*

1. Щедрина А.Г. Педология – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики, НМИ, 1996г.



Контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Упражнение	оценка	Возрастные группы, лет		
		12	13	14
<b>Бег 30 м, сек.</b>	5	5,3	5,0	4,8
	4	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3
	3	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8
	2	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3
	1	6,9	6,6	6,4
<b>Бег 500м, мин</b>	5	1,35	1,30	1,27
	4	1,45	1,35	1,32
	3	1,55	1,40	1,37
	2	2,05	1,45	1,42
	1	2,15	1,50	1,47
<b>Челночный бег 3/10, м/сек</b>	5	7,5	7,1	6,9
	4	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5
	3	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1
	2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7
	1	9,1	9,0	8,8
<b>Прыжок в длину с места, см</b>	5	191	206	221
	4	181-190	196-205	211-220
	3	171-180	186-195	201-210
	2	161-170	176-185	191-200
	1	160	175	190
<b>Прыжок вверх</b>	5	45	49	51

<b>с места, см</b>	<b>4</b>	40-44	44-48	47-50
	<b>3</b>	35-39	39-43	43-46
	<b>2</b>	30-34	34-38	39-42
	<b>1</b>	29	33	38
<b>Подтягивание из виса, кол. раз</b>	<b>5</b>	10	14	15
	<b>4</b>	7-9	10-13	10-14
	<b>3</b>	4-6	6-9	5-9
	<b>2</b>	1-3	3-5	1-4
	<b>1</b>	-	1-2	-
<b>Наклон вперед, см.</b>	<p>«5»- 16 и более;  «4»- 5,5-15,5;  «3»- -5до +5;  «2»- -5,5 до – 15;  «1»- -16 и более.</p>			



Контрольно-переводные нормативы по СФП.

№	Нормативы по СФП	баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Равновесие на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты, сек.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
2.	Подъем ног в висе на гимнастической стенке до касания за головой, кол. раз	30	26	22	18	14	12	10	8	6	4
3.	Вис углом на гимнастической стенке, удержание, сек.	34	30	26	22	18	14	10	6	4	2
4.	«пистолет», кол. раз	20	16	14	12	10	8	6	4	2	1
5.	Подтягивание, кол. раз	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1
6.	Отжимание в упоре лежа, кол. раз	30	26	22	18	14	12	10	8	6	4
7.	Прыжки в упоре лежа за 20 сек, кол. раз	40	36	32	28	24	20	16	13	10	7
8.	Стойка на руках у опоры, удержание, мин.	2	1.48	1.36	1.24	1.12	1	0.48	0.36	0.24	0.12
9.	Сгиб-разгиб лежа на спине за 30 сек, кол. раз	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
10.	Прыжке со скакалкой за 20 сек, кол. раз	60	50	40	30	20	16	12	8	6	4

11.	Прыжки на гимнастическую скамейку за 1 мин, кол. раз	60	50	40	30	20	15	13	11	9	7
-----	--	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---

