



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ИРБИТ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принято на заседании
Педагогического совета
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
протокол № 1
от 30.08.2016г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

П.Н.ШЕВЧУК
Приказ № 42/4-Д от 01.07.2016



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПО ВИДУ СПОРТА «Спортивная аэробика»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам

Срок реализации 10 лет

Разработчик:
Заместитель директора по УВР
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Ольга Юрьевна Волкова





Рецензенты:



г. Ирбит

2016 год

Содержание

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
3.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
4.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	15
4.1.Содержание и методика работы.....	16
4.2.Теоретическая подготовка.....	17
4.3Психологическая подготовка.....	18
4.4.Поэтапный план психологической подготовки.....	19
4.5.Практические занятия	22
4.6.Техническая подготовка.....	24
4.7.Инструкторская и судейская практика.....	30
4.8.Восстановительные мероприятия	30
4.9.Воспитательная работа.....	31
4.10.Примерная схема учебно-тренировочного занятия.....	32
4.11.Организационно методические указания.....	33
4.12.Требования техники безопасности в процессе реализации программы..	34
4.13.Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятии.....	34
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	36
5.1.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы.....	38
5.2.Оборудование и спортивный инвентарь необходимый для прохождения спортивной подготовки.....	44
6.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ..	46

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной аэробике (далее – Программа) разработана на основе действующих примерных учебных программ для ДЮСШ и СДЮСШОР по спортивной гимнастике, в соответствии федеральных стандартов, федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам по видам спорта и нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г № 329 – ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта». Программа соответствует Федеральным

государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «сложно координационные» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика, возрастные и индивидуальные особенности учащихся. Целью данной программы является обеспечение самоопределения личности, создание условий для её самореализации средствами физической культуры и спорта. Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков в систематические занятия спортом;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- самоопределение и интеграция личности в национальную, мировую культуру;
- содействие гармоничному физическому развитию,разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды России;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, морально- этических и эстетических качеств спортсменов;
- профессиональная подготовка инструкторов и судей по аэробике, воспроизводство и развитие кадрового потенциала общества.

Спортивная аэробика (СА) - яркий, динамичный вид спорта, на помосте спортсмены выполняют под музыку непрерывные комбинации упражнений, элементы на силу и гибкость, согласованность с партнерами,

выносливость и эмоциональность. СА - это ациклический сложно-координационный вид спорта с выраженной атлетической направленностью, возникший на основе оздоровительной аэробики и включающий элементы из спортивной, художественной гимнастики и акробатики. СА предъявляет высокие требования к организму занимающихся: необходима общая выносливость, динамическая, статическая, взрывная сила, гибкость, координация движений, вестибулярная устойчивость. Оптимизация компонентного состава тела, положительное влияние на кардиорасpirаторную и мышечную системы, преимущество по показателям внимания и мотивации, а также более низкая личностная тревожность спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой позволяют говорить об оздоровительном эффекте занятий спортивной аэробикой.

Новые спортивные дисциплины: танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа, включенные в регламент проведения Всероссийских соревнований и первенств ФО и России, позволяют в групповом исполнении с элементами чуть меньшей сложности привлечь большее количество спортсменов к участию в соревнованиях и мотивации их спортивной успешности.

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Все содержание спортивной аэробики представляет собой сочетание и чередование упражнений стоя и в партере, перемещений (бег, шаги, танцевальные шаги), подскоки и прыжки, гимнастические и акробатические элементы – сбалансированные в связках и частях упражнения, оформленного различными «фоновыми» движениями руками. Такая система циклических

действий, объединенных в композицию и выполняемых в высоком темпе под музыку (в среднем 150 двигательных акцентов в минуту, или 2,5 движения в секунду), несет в себе значительный эмоциональный заряд и воспринимается зрительно как виртуозное двигательное действо.

Выполнение упражнений сопровождается функциональными сдвигами в организме спортсмена, аритмичным дыханием, его задержками и натуживанием. По своему характеру такую работу сравнивают с бегом на 800 м (В. Е. Борискевич и др., 1998 г.).

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 на основании медицинского допуска. 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.

Индивидуальный отбор в группы начальной подготовки поступающих проводится в формах, предусмотренных распорядительным актом ДЮСШ, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в избранном виде спорта, необходимыми для освоения данной образовательной программы с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка спортсменов делится на три этапа:

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

II тренировочный этап (этап спортивной специализации) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приёмы нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

III этап: спортивного совершенствования формируется из спортсменов, выполнивших разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Этапы спортивной подготовки для планирования, организации и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, года, циклы подготовки:

Этап начальной подготовки – периоды: первый год подготовки; свыше первого года подготовки;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – периоды: начальной специализации; углубленной специализации;

Этап совершенствования спортивного мастерства – весь период.

Тренировочный процесс в ДЮСШ ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), рассчитанным в соответствии с федеральными государственными требованиями к дополнительным предпрофессиональным программам и срокам обучения по программе на 46 недель учебно-тренировочных занятий в непосредственно в

условиях ДЮСШ и тренировочных сборов, 6 недель – самостоятельная работа в период активного отдыха обучающихся.

Образовательную деятельность ДЮСШ осуществляет в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ
по спортивной аэробике

Разделы	Начальн. подготовка		Учебно-тренировочные		Спортив. Совершен.
	1	2,3	1,2	3,4,5	До года и свыше1
<u>I. Теоретические занятия</u> Итого теории	8	10	8	12	20
<u>II. Практические занятия</u> 1. Общая физическая подготовка	125	1	118	128	98
2. Специальная физическая подготовка.	91	71	95	130	115
3. Техническая подготовка	19	55	70	70	90
4. Хореография, акробатика	21	55	70	70	110
5.Тактическая, психологическая подготовка	10	61	155	380	599
6. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	-	10	16	30
8. Восстановительные мероприятия	-	-	6	9	12
Часов за 46 недель	276	368	552	840	1104
Часов за 6 недель (лагерь с дневным пребыванием детей при ДЮСШ, оздоровительно-образовательный центр «Салют», индивидуальные планы учащихся)	36	48	72	96	144
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248

*Соотношение объемов тренировочного процесса по видам
спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду
спорта спортивная аэробика*

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	40-55	20-39	26-37	31-41
Специальная физическая подготовка (%)	30-40	16-24	21-24	22-24
Техническая подготовка (%)	7-10	20-25	13-17	8-12
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	4-6	12-18	12-18	12-18
Участие в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике (%)	4-6	13-17	17-23	17-23

Физические нагрузки для обучающихся и спортсменов назначаются тренером с учетом возраста, пола, уровня подготовки и состояния здоровья занимающихся, опираясь и используя в процессе планирования, предлагаемые в данной таблице количественные соотношения.

Учебный год в школе начинается 1 сентября и составляет 46 недель на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе, 6 недель отводится на

учебные занятия в условиях оздоровительного лагеря физкультурно-спортивного профиля, учебно- тренировочных сборов по месту жительства и (или) по индивидуальным планам обучающимся на период их активного отдыха.

Занятия проводятся в любой день недели, кроме воскресенья, включая каникулярное время общеобразовательных учреждений. Шесть учебных дней в неделю. Регламентирование образовательного процесса в неделю: период: согласно расписания занятий; продолжительность занятий:

- НП (до 1 года) 6 часов в неделю
- НП (свыше 1 года) 8 часов в неделю
- Т(СС)- 1,2 12 часов в неделю
- Т(СС) – 3,4,5- 18 часов в неделю
- СС от года и свыше- 24 часов в неделю.

Сроки проведения отбора детей в Учреждение: Комплектование групп начальной подготовки свыше года обучения и в учебно- тренировочных группах производится до 15 октября.

Соревновательная деятельность является важнейшим результирующим и интегрирующим показателем всего процесса подготовки спортсмена. Под соревновательной деятельностью понимается процесс, проходящий непосредственно на соревнованиях и направленный на достижение высшего спортивного результата или победы в них. Достижение наивысших результатов в соревновательных условиях определяется как цель подготовки спортсменов.

Для современного спорта характерна тенденция роста соревновательной нагрузки, определяемой по числу соревнований и стартов в них.

3.Нормативная часть

Цель и задачи этапов спортивной подготовки

I этап начальной подготовки.

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 импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики.

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

9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

II тренировочный этап.

1-2 то же, что и в предыдущем этапе.

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

4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).

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

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

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

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

9. Базовая психологическая подготовка.

10. Начальная теоретическая подготовка.

11. Регулярное участие в соревнованиях.

III этап: спортивного совершенствования..

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

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

3. Совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надёжности (стабильности) выполнения базовых элементов.

4. Совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

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

6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

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

8. Углублённая теоретическая и тактическая подготовка.

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

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап соверш спорт мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Колич ество часов в неделю	6	8	12	18	24
Колич ество тренировок в неделю	3-4	4-5	5-6	6-7	7-9
Общее количесвто часов в год	312	422	624	936	1248
Общее кол- во тренировок в год	156- 208	156-206	234-286	310-363	460-520

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, качественной подготовки к спортивным соревнованиям, повышения уровня их спортивного мастерства и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, приведенной в таблице.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на

						определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

4.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная аэробика

Предметные области	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	

Контрольные	1	1	5	5	5	5
Отборочные	-	1	4	4	4	4
Основные	-	1	4	4	4	4

4.1.Содержание и методика работы

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 (тренингового) совета и оформляется приказом директора.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- групповые занятия (теоретические, практические),
- самостоятельная тренировка по индивидуальному плану,
- выполнение домашних заданий,
- тренировочные сборы,
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях,
- инструкторская и судейская практика,
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, либо при проведении тренировочных сборов или сокращении годовой нагрузки (до 25%, начиная с УТ-3, по мере необходимости).

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

***Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной
подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную
подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта
спортивная аэробика***

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	До 3	С 6-7	6-30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 5	С 8	1-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	От года и свыше	14	1-14

4.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка - совокупность знаний, способствующих учебно-тренировочному процессу.

I. Этап.

1. Что такое аэробика.
2. Терминология аэробики.
3. Гигиенические требования к проведению занятий.
4. Форма для занятий аэробикой.
5. Рациональное питание и режим дня.
6. Дисциплина на занятии (правила поведения в зале, в ДЮСШ).

7. Анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы).

II. Этап.

1. Музыкальная грамота.
2. Техника безопасности в аэробике.
3. Значение правильной осанки.
4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.
5. Методический разбор базовых шагов аэробики.
6. Группы элементов для составления спортивных комбинаций.
7. Посещение соревнований по спортивной аэробике, художественной гимнастике, спортивной гимнастике, танцам, балетных спектаклей.
8. Понятие об общей и специальной физической подготовке.
9. Структура тренировочного занятия.
10. Понятие об объёме и интенсивности тренировочного занятия.
11. Дневник спортсмена.

III. Этап.

1. Правила соревнований.
2. Техника судейства.
3. Организация и методика проведения соревнований.
4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.
5. Планирование тренировки.
6. Этапы и методика составления спортивных комбинаций.
7. Способы создания новых элементов.
8. Понятие о здоровье и болезни. Причины травм и их профилактика.

4.3. Психологическая подготовка

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

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

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

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

Желательным условием освоения программы подготовки в спортивной аэробике является ведение каждым 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 чёткое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым ученику для самостоятельных занятий.

4.4.Поэтапный план психологической подготовки

Задачи I этапа.

1. Формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работы.

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

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

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

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

6. Овладение приёмами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и

активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.

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

Средства и методы их решения.

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

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

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

4. Обучение приёмам саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок. 5. Овладение «джой» - принципом работы. Это означает, что спортсмен получает удовольствие и от процесса тренировок, и от участия в соревнованиях.

Задачи II этапа.

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.

2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.

3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.

4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

Средства и методы

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

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

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

Задачи III этапа.

1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

2. Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений.

3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.

Средства и методы.

1. Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи.

2. Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий.

3. Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности. Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные

4.5. Практические занятия

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

Общая физическая подготовка

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

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

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

Выносливость - способность противостоять утомлению.

Общая выносливость - способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно-анаэробный порог.

Специальная выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

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

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

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

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.

2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.

3. Приобрести и повысить общую выносливость.

4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.

5. Улучшить подвижность в суставах.

6. Увеличить ловкость и координацию движений.

7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

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. Приобрести необходимую гибкость.

6. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).

7. 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).

4.6.Техническая подготовка

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

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

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

I. Этап начальной подготовки.

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной

аэробики: на месте, бег, захлест, приставной, выпад, подъём колена, джампин джек, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2: А - отжимание, латеральное отжимание; В - упор углом, "крокодил", С - прыжок на 360°, хич кик; D - шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд.

Спортсмены разучивают и выполняют групповое упражнение спортивной аэробики, танцевальной гимнастики, гимнастической платформы и участвуют в соревнованиях городского уровня.

II. Тренировочный этап.

Основная задача этого этапа технической подготовки - это овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы.

Требования к составлению спортивной комбинации

Группа	Мл.дети	Дети	Юноши	Юниоры
Возраст	6-8	9-11	12-14	15-17
Исключения				
Время композиции	1.00±5сек	1,15±5сек	1.15±5сек	1.30±5сек
Колич.эл.	5	6	8	10
Группы элементов. миним (А,В,С,Д)	по 1	по 1	по 1	по 1
Обязательные элементы	Нет	1.Отж.н.врозькузн. 2. Прыж.на 360. 3. Упор углом 4. панкейк	1. Отжимание венсон 2. Упор углом н. врозь с пов. на 180 3.верт. мах 4.пр. группиров. 360 3. Прыжок на 360°	1.гелик. в шпагат 2.Упор углом н. врозь . на 360° ве 3.Прыж. страдл 4.360 тур в. Шпагат

			4. Панкейк.	
Падения в упор лёжа	0	1	1	2
Пирамиды	0	0	1возможна	1
Эл.на полу	3	4	6	6
Сложность эл.	0,1-0,5	0,1-1,0 (для России)	0,1-0,6	0,1-0,7 (1-эл. 0,8)

Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики. Список элементов спортивной аэробики см. правила соревнований (ФИЖ).

Для участия в детских фестивалях аэробики разучивают и выполняют композиции по номинациям: танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа.

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

III. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Целью технической подготовки является совершенное выполнение соревновательных комбинаций. На данном этапе спортсмены совершенствуют до безупречности технику выполнения элементов, соединений, дорожек и композиции в целом.

Разучивание базовых шагов:

Джампин джек - садимся на стул

Скип - в пол Колено бьёт по животу

Махи по плечу, отбиваются от груди. На махах грудь вперёд Выпады шире.

Прыжково-толчковая подготовка: прыжки занимают большое место в спортивной аэробике и представляют определенную трудность при освоении,

как для спортсмена, так и для тренера. Результат прыжка при отталкивании от жесткой опоры зависит как от скоростно-силовых качеств, так и от согласованного действия маховых движений конечностями и туловища. Последовательность разгибательных движений в отталкивании всегда имеет строгую определенность - разгибается туловище, ноги, и последними в работу вступают сгибатели стопы, т.е. начинают движения более удаленные от опоры звенья, а заканчивают звенья, соприкасающиеся с опорой.

При обучении технике отталкивания в прыжках необходимо:

1. Выполнять упражнения для повышения координации движения опорно-двигательного аппарата при отталкивании.
2. Использовать средства и методы скоростно-силовой подготовки, моделирующие действия спортсмена при отталкивании.

При обучении технике выполнения прыжков с вращением необходимо:

1. Выработать способность создавать, сохранять, развивать, преобразовывать по направлению, тормозить вращения исходя из любого исходного положения.
2. Выработать способность задавать тему направления, форму, амплитуду перемещения с необходимым вращением, четкой фиксацией в полете и точным приземлением

Обучение необходимо проводить с постепенным увеличением угла поворота. Прибавление 1/4 пируэта к ранее изученным движениям, адаптирует организм к вращательным нагрузкам, что позволяет использовать навык удержания в полете нужной позы в более сложных по вращению прыжках.

Акробатическая подготовка

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 (сохранение равновесия при неустойчивом положении - упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров - хвататы, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

Компоненты акробатической подготовки:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.
4. Формирование динамичной осанки. Умение сохранять позу в статических элементах и умение сохранять заданное положение в процессе выполнения динамических элементов имеют существенное отличие. В первом случае удержание звеньев тела происходит при действии относительно постоянных усилий одних и тех же мышц. Во втором, необходимо включать в работу различные группы мышц и регулировать величину их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО). Для освоения динамической осанкой необходимо: 1) освоить ДО в простейших условиях; 2) освоить ДО в условиях приближенных к условиям выполнения элемента; освоить ДО в ходе выполнения элемента.

Хореографическая подготовка

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).

4.7.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.

4.8.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.

4.9. Воспитательная работа

Реализация воспитательных задач решается двумя путями: - первый в процессе, регулярных тренировочных занятий, второй - в процессе спортивных соревнований. В соревнованиях проверяются на прочность качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена.

Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств аэробистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

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.

Воспитательные мероприятия

- торжественный приём вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;

- просмотр соревнований (видео, телевидение), их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

4.10. Примерная схема учебно-тренировочного занятия

I. Подготовительная часть:

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

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

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

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

II. Основная часть:

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

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

III. Заключительная часть:

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

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

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

4.11.Организационно-методические указания

Для достижения высоких спортивных и личностных результатов на любом уровне подготовки занимающихся, тренер, планируя свою работу, должен:

- 1) создать условия для развития личности ребёнка, его профессионального самоопределения и творческой самореализации;
- 2) развивать мотивацию ребёнка к труду, познанию и творчеству;
- 3) обеспечивать эмоциональное благополучие ребёнка;
- 4) приобщить к общечеловеческим ценностям;
- 5) проводить профилактику асоциального поведения;
- 6) обеспечить взаимодействие с семьёй;
- 7) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;
- 8) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;
- 9) постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года обучения досрочно;
- 10) 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 своей СШ;

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

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

4.12. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

К занятиям в ДЮСШ допускаются учащиеся, имеющие медицинский допуск к занятиям данным видом спорта, страховку от несчастного случая и прошедшие инструктаж по правилам поведения, правилам дорожного движения, технике безопасности во время тренировочных занятий, пожарной безопасности, действий при террористическом нападении и при обнаружении подозрительных предметов, представляющих террористическую опасность.

С учащимися проводятся инструктажи (вводный, первичный, повторный, внеплановый (в случае нарушений требований техники безопасности учащимися), при организации мероприятий вне помещений ДЮСШ, перед участием в соревнованиях).

4.13. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий

Общие требования безопасности

Учащиеся отделения должны приходить на учебно-тренировочные занятия точно по расписанию соответственно дням недели;

- опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил техники безопасности;
- при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности пола;
- травмы при выполнении тренировочных заданий без разминки;
- наличие посторонних предметов в зале;
- несоблюдение спортивного режима и гигиенических требований.

Требования безопасности перед началом занятий:

- приходить на учебно-тренировочные занятия за 10-15 минут до начала занятий и до построения находится в отведенном месте (холле);

- в специально отведенном месте (раздевалке) переодеться в тренировочную форму: форма из эластичного материала не сковывающая движения и легкая обувь (гибкая с хорошей фиксацией на ноге и с нескользкой подошвой);

- волосы (девочкам) аккуратно подобрать;

- снять украшения: - ценные вещи, деньги, телефон (выключенный) сдать тренеру или положив в спортивную сумку, занести в спортивный зал;

- соблюдать дисциплину в раздевалке.

Требования безопасности во время занятий:

- входить в спортивный зал и выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя;

- четко выполнять все указания и требования тренера-преподавателя;

- не выполнять технических действий без тренера-преподавателя;

- при выполнении упражнений располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- запрещается:

- бегать по залу, шуметь, баловаться;

- разбрасывать спортивный инвентарь и кидать спортивный инвентарь друг в друга;

- самостоятельно разучивать сложные акробатические элементы.

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- соблюдать дисциплину на учебно-тренировочных занятиях.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при поломке спортивного инвентаря и прочего снаряжения, сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при ухудшении самочувствия во время занятий, прекратить занятие и сообщить тренеру-преподавателю;

- при получении учащимся травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации, при необходимости вызвать скорую помощь или отправить пострадавшего в ближайшее учебное учреждение, в сопровождение.

Требования безопасности по окончанию занятий:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивную форму и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом, переодеться.

5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Эффективность процесса подготовки спортсмена обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля.

Цель контроля – оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Объект контроля – содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (технической, физической, тактической и др.), их работоспособность, возможности функциональных систем.

Виды контроля:

Этапный – состояние спортсмена, как результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий – оценка состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный – оценка состояний срочных реакций организма на нагрузки в ходе отдельных тренировочных заданий и соревнований.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

Педагогический контроль оценивает уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления на соревнованиях, динамику спортивных результатов, структуру и содержание тренировочного процесса и др.

Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психологического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Комплексный контроль – параллельное применение всех предыдущих мероприятий контроля.

Перевод обучающихся на этап (период) осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по спортивной аэробике.

При организации и проведении промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется локальным актом ДЮСШ.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации обучающихся освоения Программы, регистрируются в специальном протоколе, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап (период) спортивной подготовки.

5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не менее 11,6 с)	Бег 60 м (не менее 12,3 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Скоростно-	Подъем туловища, лежа	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)

силовые качества	на спине за 30 с (не менее 15 раз) Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии Обязательная техническая программа	

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8.7 с)	Бег 60 м (не более 9.6 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см) Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см) Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)
Сила	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее 5 см ниже уровня стоп) Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами) Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Спортивный разряд	"кандидат в мастера спорта"

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13.8 с)	Бег на 100м (не более 16.3 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с)	Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с)
Скоростно-силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	-
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 8,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее 10 см ниже уровня стоп)	
	Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами) Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	"мастер спорта России", "мастер спорта России международного класса"	

По результатам освоения теоретической части Программы по итогам этапа обучения и всей Программы, учащиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: истории развития вида спорта спортивная аэробика; основах философии и психологии спортивных единоборств; месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основах спортивной подготовки и тренировочного процесса; основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной аэробики, требования, нормы и условия их выполнения для

присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни; основах спортивного питания; требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Модельные характеристики аэробистов

1. Медико-биологические модельные характеристики спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой: к морфологическим особенностям следует отнести средний рост, выраженную мышечную массу, сниженное количество жирового компонента, пропорциональное телосложение; функциональные особенности: парасимпатикотония, хорошая восстанавливаемость после нагрузок, показатели физической работоспособности и максимального потребления кислорода выше среднего уровня.

2. Общая физическая подготовленность: прыжок в длину с места 180 - 200см (с 13 летнего возраста), наклон больше 20-30см, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа 30-35 раз, упор углом 30-35сек, шпагат 155°- 160°. 3. Хореографическая подготовленность предусматривает полное соответствие уровня исполнения элементов аэробной хореографии, а также хореографии применительно к гимнастике (оттянутый носок, выпрямленное колено и т.п.). (Экспертная оценка 4,8-5,0).

4. Техническая подготовленность. Важнейшим критерием технической подготовленности спортсменов в спортивной аэробике является содержание трудности, оригинальности соревновательной программы, чистота и

правильность выполнения базовых элементов. Стабильность технической подготовленности предусматривает выполнение соревновательной программы без пропуска элементов, без падений, без грубых ошибок. Модельный уровень стабильности 100%.

5. Высокий уровень специальной физической подготовки.

6. Тактическая подготовленность: спортсмен должен уметь: выступать любым номером в команде; варьировать содержание программы в соответствии с ситуацией на соревнованиях; рационально распределять силы на все дни соревнований.

7. Важнейшим психофизиологическим качеством является устойчивая мотивация к достижению высокого спортивного результата.

8. Психологическая подготовленность: психологическая устойчивость спортсменов; оценка психических процессов (стабильное восприятие времени, пространства, большой объём и хорошая переключаемость внимания, хорошая зрительная, аудиальная память).

9. Выразительность представляет собой модельную характеристику исполнительского мастерства, отражающую соответствие движений спортсмена эмоциональным особенностям музыки, создающего образ средствами аэробики (экспертная оценка 4,8-5,0).

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная аэробика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияния

Критерии оценки успешности спортивной деятельности Наиболее значимыми факторами при отборе кандидатов на программы спортивной подготовки являются: уровень и динамика спортивно-технических показателей на соревнованиях в течение года; степень соответствия модельным характеристикам по сложности соревновательной программы, специальной физической подготовленности, хореографической подготовленности, морфологическим показателям; выразительность, ярко выраженная индивидуальность исполнения, презентация; высокий уровень специальной работоспособности; устойчивость к стрессовым ситуациям; выполнение нормативов и требований спортивных разрядов.

Классификационные требования

Мастер спорта: 1 -3 место или 18 баллов на соревнованиях 1 группы или 3 раза в течение года на соревнованиях 2 группы (не менее 10 выступлений), с 16 лет

КМС: 17 баллов на соревнованиях 1-2 группы 1 раз (не менее 8 выступлений), с 14 лет по программе юниоров.

I разряд: 16 баллов 2 раза на соревнованиях (не менее 6 выступлений), с 11 лет.

II разряд: 15 баллов 1 раз на соревнованиях (не менее 8 выступлений), с 10 лет.

III разряд: 14 баллов (не менее 8 выступлений) на соревнованиях, с 7 лет. 10. и я м .

5.2.Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование спортивной экипировки / индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Купальник (комбинезон) для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Носки для выступлений	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
3.	Кроссовки для	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	выступлений		щегося								
4.	Кроссовки для зала (тренировочные)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Чешки гимнастические	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Колготы для выступлений	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Топ спортивный (тренировочный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Легинсы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
11.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
16.	Гимнастические накладки для защиты рук	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 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. Горбунов В.А. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой на специализированном этапе многолетней подготовки спортивного резерва в аэробике - Иркутск: Изд-во «Репроцентр А1», 2008.- 84с.

3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: методические рекомендации / под ред. И. И. Столова. - М.: Советский спорт, 2008. - 136с.

4. Правила соревнований (2013-2016 гг.) по спортивной аэробике (ФИЖ).

5. Программы по аэробике / под ред. Ю. С. Филипповой.- 2-е изд. с изм. и дополн.-Новосибирск, 2012. – 80 с.

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

7. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / Методическое пособие – Москва,2009.-11-с.

8. Смирнов Ю.Н.(Текст): учебник для вузов/ Ю.Н. Смирнов.- 2-е изд. с изм. и дополн..- М.,:Советский спорт, 2011. – с.248; ил. 10. Горбунов В. А. Комплексный контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в аэробике. – Иркутск, 2008. – 129с. 11. Филиппова Ю.С. ФИТНЕС.

Интернет ресурсы

1. КонсультантПлюс www.consultant.ru:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Минспорта РФ от 05 февраля 2013г. № 40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика».

2. Официальный сайт Минспорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/sport/>: - Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,

положения о всероссийских соревнованиях.

<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>

3. Библиотека международной спортивной информации. <http://bmsi.ru>

4. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации спортивной аэробики (<http://sport-aerob.ru/>)

5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).