

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ГОРОДА ВОЛХОВ**

**Принята
педагогическим
Советом «ДЮСШ»
Протокол № 3 от
21 июля 2015 г.**

**Утверждено
Приказом № 72 от 24.07.2015г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**

Срок реализации образовательной программы до 7 лет

Программа разработана:

Донцовым В.П., зам. директора по УВР

Опекуновой Н.Б., тренером-преподавателем высшей категории

Опекуновой Т.С., тренером-преподавателем высшей категории

Оболенской Н.В., тренером-преподавателем первой категории

**г. Волхов
2015г.**

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Пояснительная записка	3-4
2.	Годовой Учебный план	4-5
3.	Контрольно-переводные нормативы	5-7
4.	Методическая часть программы	7-10
5.	Теоритические занятия	10-11
6.	Практические занятия	11-13
7.	Программа для этапа начальной подготовки	13-14
8.	Учебный материал для тренировочного этапа	14-16
9.	Психологическая подготовка	16-18
10.	Критерии оценки успешности спортивной деятельности	19-20
11.	Восстановительные мероприятия	20-21
12.	Литература	22

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по спортивной аэробике для «ДЮСШ» составлена на основе программы, рекомендованной Министерством спорта Российской Федерации, научных и методических разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов, а также правил спортивной аэробики (версия ФИЖ, 2013–2016г.г.), с учётом четырёх обязательных групп элементов. Она содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных её этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей занимающихся. 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;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды Ленинградской области, России;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, морально-этических и эстетических качеств спортсменов;
- профессиональная подготовка инструкторов и судей по аэробике.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей «ДЮСШ».

Данная программа по спортивной аэробике составлена в соответствии с Конвенцией о правах ребёнка, Федерального Закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства Спорта российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта». Приказом Министерства Спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства Спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 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». Письмо Министерства Спорта Российской Федерации от

12.05.2014 года № ВМ-0410/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14 № 41 от 04.07.2014г., Уставом МОБУ ДОД «ДЮСШ».

2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Многолетняя подготовка спортсменов делится на 2 этапа:

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

2 этап: Тренировочный (ТЭ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года на этапе начальной подготовки и выполнивших приёмные 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.

3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 46 недель учебно-тренировочных занятий в «ДЮСШ»

Таблица 1

Разделы подготовки	Этапы подготовки						
	Начальная подготовка		Тренировочный этап				
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая подготовка	3	6	8	10	12	10	10
Общефизическая подготовка	94	116	114	140	130	84	84
Специальная физическая подготовка	64	105	79	99	126	119	119
Акробатика	44	50	66	74	71	79	79
Хореография	44	50	46	54	61	59	59
Техническая подготовка	20	77	211	234	299	429	429

Контрольно-переводные нормативы		7	10	10	10	10	10	10	
Инструкторская и судейская практика		-	-	8	10	12	12	12	
Восстановительные мероприятия		-	-	10	13	15	26	26	
Часов в неделю		6	9	12	14	16	18	18	
Общее количество часов		276	414	552	644	736	828	828	

Таблица 2

№ п/п	Этап подготовки	Нормативный срок освоения
1	Этап начальной подготовки	Два года
2	Тренировочный этап	Начальная специализация – Два года Углубленная специализация – Три года

4 КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Таблица 3

№п/п	Контрольные упражнения	Этапы подготовки							
		Начальной подготовки		Тренировочный этап					
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
ОФП									
1	Кросс 500м	3,10	3,05	3,00	2,45	2,30	2,20	2,10	
2	Сгибание рук в упоре	8	10	15	20	25	25	30	
3	Упор углов (сек)	1	2	5	10	15	20	25	
4	Наклон (см)	5	8	10	12	14	16	18	
5	Пресс-подъемы в висе	30	35	40	45	50	55	60	
6	Прыжок в длину с места (см)	100	120	130	140	150	160	170	
7	Шпагат	-	1	1	2	2	3	3	
СФП									
1	Подтягивания (низкая перекладина)	8	10	12	14	16	18	20	
2	Прыжки в упоре лёжа за 20 сек	10	12	14	16	18	20	22	
3	Удержание ноги «ласточка» (сек)	10	20	30	40	50	60	1.10	

4	Сгибание рук «кузнечиком)	-	4	5	6	7	8	9	
5	«Пистолет»	2	4	6	8	10	12	14	
Техническая подготовка									
1	Базовые шаги	+	+	+	+	+	+	+	
2	Упражнение 2 лиги	+	+	+	+	+	+	+	
3	Обязательные элементы					+	+	+	
4	По одному элементу из группы стоим. 0,1	+	+	+	+	+	+	+	
5	По одному элементу из группы стоим. 0,2		+	+	+	+	+	+	
6	По одному элементу из группы стоим. 0,3			+	+	+	+	+	
7	По два элемента из группы стоим. 0,3 и выше					+	+	+	
8	По два элемента из группы стоим. Выше 0,4								
9	Упражнение СА «пара», «трио», «группа»			+	+	+	+	+	
10	Упражнение СА «соло»				+	+	+	+	
Теоретическая подготовка									
1	Техника безопасности	+	+	+	+	+	+	+	
2	Названия и основные требования базовых шагов	+	+	+	+	+	+	+	
3	Названия и основные требования выполняемых элементов, стоим.	+	+	+	+	+	+	+	
4	Названия и основные требования элементов СП. аэробики, стоим.					+	+	+	
5	Правила соревнований СА					+	+	+	
6	Физиологические и методические основы спорт. тренировки						+	+	
7	Валиологические аспекты спортивной	+	+	+	+	+	+	+	

	тренировки								
Психологическая подготовка									
1	Умение напрягать, расслаблять мышцы	+	+	+	+	+	+	+	
2	Управление выражением лица		+	+	+	+	+	+	
	Год обучения	1	2	3	4	5	6	7	
3	Овладение джой принципом					+	+	+	
4	Навыки общего расслабления и напряжения					+	+	+	

5 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 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 допуском от врача, а в течении учебного года – дважды проводится диспансеризация. Поступающие сдают приёмные нормативы для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической, специальной физической и технической подготовке для перевода в следующую группу.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учётом режима работы и наличия учебно-тренировочной базы.

ДОКУМЕНТАЦИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ:

- программа;
- годовой учебный план;
- календарный план соревнований;
- расписание занятий;
- рабочий план на месяц;
- конспект урока;
- журнал учёта групповых занятий;

2 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

- гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;
- обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;
- постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года обучения, досрочно;
- 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, воспитать преданность своей школе;
- укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;
- учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий, в соответствии с возрастом детей;

3 ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

1 этап: начальная подготовка: дети в возрасте с 7 лет.

- укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и различать различные параметры движений;
- начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического историко-бытового и народного танцев;
- начальная музыкальная двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
- привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях;

2 этап: Тренировочный: дети в возрасте с 9 лет.

- углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, быстроты, ловкости);
- совершенствование специальной двигательной подготовки, координации;
- функциональная начальная подготовка – освоение средних показателей объёма тренировочных нагрузок;

- базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных) элементов: динамическая сила (группа А), статическая сила (группа В), прыжки (группа С), гибкость (группа D);
- базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях;
- формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой;
- базовая психологическая подготовка;
- начальная теоретическая подготовка;
- регулярное участие в соревнованиях;

4 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Весь учебный материал разделён на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы. Продолжение занятий в «ДЮСШ» и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению Педагогического Совета и оформляется приказом по «ДЮСШ».

Основные формы учебно–тренировочной работы:

- групповые занятия (теоретические, практические);
- занятия 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–тренировочных занятий: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки и т. д.

5 ГОДИЧНОЕ ЦИКЛИРОВАНИЕ УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

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 периода – 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:

- предсоревновательный;
- основной (соревнования);
- после соревновательный (активный отдых);

Задачи переходного периода:

- поддержание достигнутого уровня ОФП;
- психологическая разрядка;
- переключение на другие виды физической активности (спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.);

6 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

- 1 этап.
- Что такое аэробика.
- Терминология аэробики.
- Гигиенические требования к проведению занятий.
- Форма для занятий аэробикой.
- Рациональное питание и режим дня.
- Дисциплина на занятиях (правила поведения в спортивном зале).
- Анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы).
- 2 этап.
- Музыкальная грамота.
- Техника безопасности в аэробике.
- Значение правильной осанки.
- Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.
- Методический разбор базовых шагов аэробики.
- Группы элементов для составления спортивных комбинаций.
- Посещение соревнований по спортивной аэробике, художественной гимнастике, спортивной гимнастике, танцам, балетных спектаклей;
- Понятие об общей и специальной физической подготовке.
- Структура тренировочного занятия;
- Понятие об объёме и интенсивности тренировочного занятия;
- Дневник спортсмена;
- 3 этап.

- Правила соревнований;
- Техника судейства;
- организация и методика проведения соревнований;
- Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике;
- Планирование тренировочного занятия;
- Этапы и методика составления спортивных комбинаций;
- Способы создания новых элементов;
- Понятие о здоровье и болезни. Причины травм и их профилактика;

7 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

7.1. Общая физическая подготовка.

- ОФП – это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.
- Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.
- Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.
- Выносливость – способность противостоять утомлению. Общая выносливость – способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающей аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость – способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.
- Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.
- Координационные способности (ловкость) – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движения оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.
- Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

- приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень;
- достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта;
- приобрести и повысить общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений;
- улучшить подвижность в суставах;
- увеличить ловкость и координацию движений;
- приобрести умения выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением);

7.2. Специальная физическая подготовка.

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

Задачи СФП-1:

- развить специальные физические качества и повысить их уровень;
- увеличить массу определённых групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность;
- приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную);
- улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий;
- увеличить прыгучесть относительную и абсолютную;
- приобрести необходимую гибкость;
- приобрести специальную ловкость (взаимодействия в группе);
- овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения;

Задачи СФП-2:

- моделирование соревновательной деятельности;
- подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл);

7.3. Техническая подготовка.

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

- овладеть спортивной техникой избранного вида спорта;
- создать двигательное представление об изучаемой технике;
- овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий;
- приобрести навыки спортивной техники;
- совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движения;
- овладеть расслаблением;
- увеличивать частоту движений и их амплитуду;
- научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий;
- использовать упругость мышц;
- научить выполнять двигательные действия как в обычных, так и в более трудных условиях;

- овладеть техникой вспомогательных видов спорта;
- научить правильно выполнять общеразвивающие 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:

- работу по элементам;
- работу по «четвертушкам» упражнений;
- работа по частям;
- выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.;

1 и 2 этапы начальной подготовки (1, 2 год):

Задачи этапа – приобретение навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений.

Разучивание и закрепление техники, выполнение базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлест, приставной, выпад, подъём колена, джампин джек и скрестный.

Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0,2:

- ✚ сгибание рук в упоре, латеральное сгибание рук;
- ✚ упор углом «Крокодил»;
- ✚ прыжок на 360, хич кик;
- ✚ шпагат, четыре поочерёдных маха вперёд;

Спортсмены разучивают и выполняют упражнения второй лиги (подготовительная для спортивной аэробики) и участвуют с ним в городских соревнованиях.

ПРОГРАММА ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 4

№ п/п	Содержание	Методические указания
1	Ноги - четыре скрестных шага	Руки на поясе
2	Ноги - четыре колена	Руки в стороны
3	Ноги - четыре приставных шага	Руки «Ганзалес»
4	Ноги - ласточка	Выполняется на 8 счетов
5	Ноги - четыре джека	Руки 1-4 в стороны, вверх, в стороны, вниз, 5-6 - повтор
6	1,2 - упор присев, 3,4 - сесть в шпагат, 5-8 - сидеть в шпагате	
7	Принять упор лёжа (переход упор лёжа свободный)	
8	2 отжима, 1-4 - вниз, 5-8 - вверх	
9	1-2 - выпад, 3-4 - встать, 5-6 руки на пояс	Руки через стороны вверх, через стороны руки на пояс
10	Ноги - четыре кика вперёд	Руки на пояс
11	Четыре - солдатика	Руки на пояс
12	Ноги четыре - ви степа	Руки 1-4 правая вверх, левая - вверх, правая - вниз, левая - вниз
13	Конец программы 8 счётов произвольных	
Упражнение «Воздушная кукуруза»		
1	Скрестный вправо	Руки перед собой и хлопок над головой

2	Поворот влево	Руки в стороны
3	Три пятки вправо, три пятки влево	Ладони перед собой
4	Четыре джека - обязательный элемент	Круг правой, круг левой, два круга двумя - всё к наружу
5	Шаги вперёд правая, левая, скрестно, локти вперёд, хлопок	Правая, левая, скрестно, локти вперёд, хлопок
6	Шаги назад	Круги согнутыми руками назад
7	Шаги вперёд	Руки вверх, домик, на плечи, вмести в стороны
8	Шаги назад	Ладони открыть вниз
9	Качалочка влево, вправо	Руки влево, вправо
10	Галоп влево	Круг предплечьями влево через низ
11	Пружинка вправо, влево	Круги предплечьями правым, левым
12	Выпад на правой	Поза «Задумавшись»
13	Шаг правой назад, выпад на левую, правая рука на пол, левая вверх	
14	Упор лёжа	
15	Согнуть правую ногу, выпрямить	
16	Четыре отжимания - обязательный элемент	
17	Упор присев, встать	
18	Поочерёдные пружинки	Хлопок над головой, перед собой, за спиной, перед собой
19	Четыре поочерёдных маха вперёд - обязательный элемент	
20	Галоп вправо (к задней линии)	Руки в стороны
21	Мамба левой назад	Руки на пояс
22	Левая вперёд - скрестно, правая назад, левая в сторону руки на пояс	
23	Правая в сторону, левая в сторону, прыжком правая вперёд, левая вперёд - руки два раза в стороны, и попеременно вперёд	
24	Джек	Руки на колени
25	Шаг с правой, с левой, галоп вправо, руки у плеч работают от локтей	
26	Шаг с левой - захлест, правой - захлест, хлопки над головой	
27	На 8 счетов - шаги вокруг себя	Руки на пояс
28	Выпад правой назад	Правая рука вверх
29	Два прыжка назад на двух	Левая, правая - вверх поочерёдно
30	С другой ноги	
31	Подъём колена	Руки на пояс
32	Встать на колено - концовка, руки в стороны	

3 Тренировочный этап (ТЭ) .

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

Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики.

ТЭ до двух лет – «трио», «пары» и «группы».

ТЭ свыше двух лет, кроме вышперечисленных, выполняют сольные упражнения.

Список элементов спортивной аэробики (см. правила соревнований ФИЖ) .

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

Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении уже освоенных элементов спортивной аэробики и связок из базовых элементов.

Спортсмены получают основное представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке, стоимости нарушений площадки.

7.3.1. ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ СПОРТИВНОЙ КОМБИНАЦИИ.

Таблица 5

Группа	Мл. дети	Дети	Юноши	Юниоры
Возраст	7-8	9-11	12-14	15-17
Исключения				
Время композиции	1,00 +5 сек	1,15+5 сек	1,15+5 сек	1,30+5 сек
Количество элементов	5	6	8	10
Группы элементов мин. (А,В,С,Д)	По 1	По 1	По 1	По 1
Обязательные элементы	Нет	1 отжим. ноги врозь кузнечиком; 2 угол, ноги врозь; 3 прыжок на 360 градусов; 4 панкейк	1 венсон; 2 Угол, ноги врозь на 180 градусов; 3 прыжок в группировке на 360 градусов; 4 безопорный мах.	1 геликоптер, шпагат; 2 упор углом ноги врозь на 360 градусов; 3 прыжок страдл; 4 поворот на 360 градусов, мах
Падение в упор лёжа	0	0	1	2
Шпагат	0	1	1	2
Пирамиды	0	0	0, или 1 (по желанию)	1
Элементы на полу	3	4	5	5
Сложность элементов	0,1 – 0,4	0,1 – 0,4	0,1 – 0,6	С 0,3 (1 элемент на 0,8)

7.4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

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

7.5. ХОРЕОГРАФИЯ.

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

Урок хореографии может включать:

- ✚ деми плие (полу приседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетаниях с пор де бра (движениями руками), наклонами;
- ✚ батманы тандю (выставление на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях;
- ✚ рон де жамб пар тер и ан леер (круговое движение по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях;
- ✚ батманы фондю и фραπε (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях;
- ✚ релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание);
- ✚ гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции;
- ✚ маленькие хореографические прыжки;
- ✚ народно-характерные танцы;
- ✚ комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина);

7.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

- уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами оздоровительного этапа и группами начальной подготовки, Тренировочными группами;
- уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся;
- знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутри школьные соревнования;

8 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

- базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений;
- психологическая подготовка к тренировочным занятиям включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели;
- 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.

8.1. ПОЭТАПНЫЙ ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Задачи 1 этапа:

- формирование значимых мотивов напряжённой работы;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам;
- совершенствование способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности;
- формирование системы специальных знаний и психике человека, психических состояниях, методах психо регуляции;
- овладение приёмами само регуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение само приказу, успокаивающая и активизирующая разминка,
- дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж;
- 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.

- постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач: убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений;
- лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания;
- регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировочных занятий в усложнённых условиях;
- обучение приёмам само регуляции на специальных занятиях или во время тренировочных занятий;

Задачи 2 этапа:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям;
 - разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий;
- совершенствование методики само регуляции психических состояний;
- формирование устойчивости к соревновательному стрессу;

Средства и методы их решения.

- совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование. Корректировать задачи по мере необходимости;
- 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.);
- совершенствоваться в применении методов само регуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировочных занятий, прикидок, учебных соревнований;

Задачи 3 этапа:

- формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям;
- сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений;
- мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов;

Средства и методы их решения.

- объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи;
- применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий;
- 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 мероприятия;

9 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

- Наиболее значимыми факторами при отборе кандидатов в сборную команду являются:
- уровень и динамика спортивно-технических показателей на соревнованиях в течение 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.

9.1. МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ АЭРОБИСТОВ.

- 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;
- общая физическая подготовленность: прыжок в длину с места – 180–200 см (с 13 летнего возраста), наклон больше 20–30 см, стибание, разгибание рук в упоре лёжа – 30–35 раз, упор углом – 30–35 сек, шпагат – 155–160 градусов;
- 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);
- техническая подготовленность. Важнейшим критерием технической подготовленности спортсмена 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%;

- высокий уровень специальной физической подготовки;
- тактическая подготовленность. Спортсмен должен уметь: –выступить любым номером в команде;
- варьировать содержание программы в соответствии с ситуацией на соревнованиях;
- рационально распределять силы на все дни соревнований;
- важнейшим психофизическим качеством является устойчивая мотивация к достижению высокого спортивного результата;
- психологическая подготовленность:
 - –психологическая устойчивость спортсменов;
 - оценка психических процессов (стабильное восприятие времени, пространства, большой объём и хорошая переключаемость внимания, хорошая зрительная, аудиальная память); – выразительность представляет собой модельную характеристику исполнительского мастерства, отражающую соответствие движений спортсмена эмоциональным особенностям музыки, создающего образ средствами аэробики (экспертная оценка – 4,8–5,0);

10 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:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
- создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировочных занятий, в том числе и нетрадиционных;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов учебно-тренировочного занятия;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным занятиям;
- психорегулирующее учебно-тренировочное занятие;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров;

Медико-биологические средства:

- рациональный режим дня (ночной сон не менее 8–9 часов);
- сбалансированное рациональное питание;

- специализированное питание (витамины, спортивные напитки и т.д.);
- удобная обувь, одежда;
- водные процедуры (душ, ванны, баня);
- массаж, спортивные растирки;
- физиотерапевтические процедуры;
- методика биологической обратной связи;

11 ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ.

1. Качественный отбор.
2. Финансирование.
3. Квалификация тренера-преподавателя.
4. Бригадный метод работы.
5. Надлежащая психологическая подготовка.
6. Качественный медицинский контроль.
7. Научное обеспечение учебно-тренировочного процесса.
8. Современная спортивная база.
9. Благоприятное отношение руководства.
10. Большое количество и высокий уровень соревнований.
11. Большое количество и высокий уровень проведения учебно-тренировочных сборов.
12. Материальная заинтересованность спортсменов и тренеров-преподавателей.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике, Иркутск, 1990;
2. Иорданская Ф.А. Диагностика функциональной подготовленности квалифицированных спортсменов, Москва, 1988;
3. Доклад рабочей группы президиума Государственного совета российской Федерации «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян», Москва, 2002;
4. Информационно-методический бюллетень федерации аэробики, ритмической и танцевальной гимнастики. Москва, 2000;
5. Козлов В.В., Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. ВЛАДОС, 2003;
6. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Москва, 2001;
7. Кудюрова Т.В. Подготовка специалистов по спортивной и оздоровительной аэробике, Новосибирск, 1999;
8. Матвеев Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП;
9. Правила соревнований (2005–2008) по спортивной аэробике (ФИЖ);
10. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, Москва, 2000;
11. Филиппова Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике, Новосибирск, 2003;
12. Филиппова Ю.С., Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Особенности психофизиологического развития юных спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой. Новосибирск, 2005;