

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" города Волхов

Принята:
на заседании
педагогического совета
от 25 августа 2021 года
Протокол № 2

Утверждена
приказом № 174
от 25 августа 2021 года



**Дополнительная предпрофессиональная программа
«Спортивная аэробика»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 8-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработала программу: Опекунова Т.С., тренер-преподаватель высшей категории отделения спортивной аэробики

г. Волхов
2021 год

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Спортивная аэробика» физкультурно-спортивной направленности создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

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

Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 N 329-ФЗ;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Федерального закона Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011г., действующих Официальных правил Спортивной аэробики 2014, действующей Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

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.

Актуальность программы обусловлена необходимостью группового подхода в подготовке одаренных учащихся к выступлению на соревнованиях различного уровня (городские, районные, областные, всероссийские). Реализация программы «Спортивная аэробика» обеспечивает данную подготовку. Соревновательные и показательные выступления способствуют возможности эмоционального самовыражения, творческого развития, повышение культуры движений. Спортивные мероприятия (соревнования, открытые уроки, показательные выступления, спортивно-игровые программы и т.д.) являются средствами формирования мотивации к профессиональным занятиям спортом, а, также, положительно влияют на общее развитие личностных качеств ребенка, на его духовное, нравственное и творческое развитие. Аэробика для школьников притягательна в первую очередь активными ритмичными движениями под современную, веселую музыку. Аэробика предполагает не только общую физическую подготовку, но и, прежде всего, укрепление здоровья, хорошее физическое развитие, положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную систему, поддерживает тонус мышц, создает хорошее настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры. Аэробика в наше время является актуальным видом спорта.

Педагогическая целесообразность

Физкультурно-спортивные мероприятия являются средствами формирования и мотивации к занятиям физическими упражнениями, а, также, положительно влияют на общее развитие личностных качеств ребенка, на его духовное, нравственное и творческое развитие.

Реализуемые в программе: сознательность, активность, наглядность, доступность, индивидуальность, систематичность, постепенность способствуют развитию мастерства спортсменов.

Цель и задачи

Целью дополнительной общеразвивающей программы является формирование здорового образа жизни у учащихся, профилактика

асоциальных явлений, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, развитие индивидуальных творческих способностей.

Достижение этой цели требует решения взаимосвязанных задач:

1. Обучающие:
 - обучить новым тенденциям в развитии спортивной аэробики
2. Развивающие:
 - развивать такие физические качества, как: силу, ловкость, быстроту движений, а, также, целеустремленность к достижению цели.
3. Воспитательные:
 - формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
 - воспитывать нравственную культуру учащихся, интерес к спорту,
 - привлекать максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом
 - содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся.

Отличительными особенностями программы являются принципы более сложной и ответственной подготовки учащихся к соревнованиям, согласно новым требованиям и правилам соревнований на текущий период, стремления выполнять разрядные нормативы, а, также, стремление выполнить норматив Кандидат в мастера спорта и получить Звание – Мастер спорта России.

В многолетней программе предусмотрено 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и для самостоятельной работы.

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий

Разделы программы	НП	УТГ	
	2 год	2 год	5 год
Теоретическая подготовка	8	8	10
Общефизическая подготовка	110	120	160
Специальная физическая подготовка	90	100	115
Акробатика	55	60	90
Хореография	60	70	70
Техническая подготовка	40	85	170

Контрольно-переводные нормативы	10	10	10
Инструкторская и судейская практика	-	2	9
Восстановительные мероприятия	5	5	10
Часов в неделю	8	10	14
Общее количество часов	368	460	644

**Годовой график распределения учебных часов
для групп начальной подготовки 2 года обучения
отделения спортивной аэробики (8 часов)**

Разделы подготовки	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0
Общефизическая подготовка	100	5	5	10	10	12	10	10	10	10	10	8	0
Специальная физическая подготовка	90	10	10	10	10	10	5	7	10	8	5	5	0
Акробатика	50	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0
Хореография	60	5	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0
Техническая подготовка	40	5	5	5	5	0	5	0	5	5	5	0	0
Контрольно-переводные нормативы	10	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Восстановительные мероприятия	10	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
Всего часов	368	28	39	37	37	36	32	28	39	36	32	24	0
Участие в соревнованиях		По календарному плану											

**Годовой график распределения учебных часов
для учебно-тренировочных групп 2 года обучения
отделения спортивной аэробики (10 часов)**

Разделы подготовки	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	5	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0
Общефизическая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	0
Специальная физическая подготовка	110	15	15	10	10	10	10	10	10	10	5	5	0
Акробатика	40	0	5	5	5	0	5	5	5	5	5	0	0
Хореография	40	0	5	5	5	0	5	5	5	5	5	0	0
Техническая подготовка	150	10	10	20	20	20	20	10	10	10	10	10	0
Контрольно-переводные нормативы	5	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0
Инструкторская и судейская практика	5	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0
Восстановительные мероприятия	5	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0
Всего часов	460	36	46	53	53	41	53	43	43	41	31	20	0
Участие в соревнованиях		По календарному плану											

**Годовой график распределения учебных часов
для учебно-тренировочных групп 5 года обучения
отделения спортивной аэробики (14 часов)**

Разделы	Кол-	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
---------	------	----	---	----	-----	---	----	-----	----	---	----	-----	------

подготовки	во часов												
Теоретическая подготовка	5	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0
Общефизическая подготовка	100	10	10	10	10	5	10	10	10	10	10	5	0
Специальная физическая подготовка	140	15	15	15	15	15	15	15	15	10	5	5	0
Акробатика	70	5	5	10	10	10	5	5	5	5	5	5	0
Хореография	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0
Техническая подготовка	250	20	20	30	30	20	30	25	25	25	15	10	0
Контрольно-переводные нормативы	10	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	10	0	0	1	1	1	2	2	2	1	0	0	0
Восстановительные мероприятия	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Всего часов	644	57	59	73	73	60	68	63	66	59	41	25	0
Участие в соревнованиях		По календарному плану											

Контрольно-переводные нормативы

№	Контрольные нормативы	УТГ		
		2 год	2 год	5 год
ОФП				
1.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (руки на скамейке для групп Н.П.) (кол-во раз)	10	20	30
2	Пресс-подъёмы в висе (низкая перекладина для групп Н.П.) (кол-во раз)	8	20	30

3	Подтягивания (низкая перекладина) (количество раз)	8	15	25
4	Прыжок в длину с места (см)	100	140	200
5	Шпагат (один, два, три шпагата)	1	3	3
СФП				
1	Упор углом (сек.)	2	10	20
2	«Спичаг» с опорой спиной о стену. (кол-во раз)	5	10	20
3	Сгибание и разгибания рук («кузнечиком») (кол-во раз)	-	7	15
4	«Пистолет» (кол-во раз)	2	10	15
5	Удержание ног «равновесие» (сек.)	5	10	20

Методическая часть программы

а) организация, планирование и учет 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.

б) документация планирования:

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

- индивидуальные планы учебно-тренировочных занятий для групп этапа спортивного совершенствования;
- журнал учёта групповых занятий;

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.

Содержание учебно-методических 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;

Годичное циклирование учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочный процесс каждого года состоит из трёх периодов:

- подготовительный (обще-подготовительный, специально-подготовительный),

- соревновательный
- переходный.

Задачи подготовительного периода:

-теоретическая подготовка, улучшение общей физической подготовки, изучение техники исполнения элементов, воспитание моральных и волевых качеств.

Длительность - 2-3 месяца.

Задачи соревновательного периода:

-закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки.

Длительность периода - 7-8 месяцев.

В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы.

Каждый цикл состоит из трёх этапов:

- 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).

Требования техники безопасности

В зависимости от условий и организации занятий, а так же условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спортивная аэробика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности.

Травмы при занятиях спортивной аэробикой могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении ТЗ;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

-неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсмена;

-неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочного занятия.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

-проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

-проведение тренировочных занятий без тренера-преподавателя;

-неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

-наличие врождённых и хронических заболеваний;

-состояние утомления и переутомления;

-изменения функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижение травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

-при наличии у обучающегося медицинского допуска к тренировочному процессу по спортивной аэробике;

-при соответствии спортивной экипировки у спортсмена, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническими нормами, методике тренировки;

-при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

-при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

-все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утверждённому расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требование техники безопасности перед началом занятий:

-надеть спортивную форму;

-начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;

-проверить надёжность оборудования и спортивной экипировки;

-строго соблюдать дисциплину.

Требование техники безопасности во время занятий:

-не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;

-во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;

-выполнять упражнения разрешается только по указанию тренера-преподавателя;

-по сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие;

-нельзя: толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам, наносить грубые удары.

Требование техники безопасности в аварийных ситуациях:

-при плохом самочувствии, при появлении болей прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

-при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям, при необходимости отправить пострадавшего в лечебное учреждение;

-в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельствах, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требование техники безопасности по окончании занятий:

-убрать в отведённое место инвентарь;

-вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);

-принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;

-обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Теоретические занятия

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

1 этап: 1.1. Что такое аэробика.

2.1. Терминология аэробики.

3.1. Гигиенические требования к проведению занятий.

4.1. Форма для занятий аэробикой.

5.1. Рациональное питание и режим дня.

6.1. Дисциплина на занятиях (правила поведения в спортивном зале).

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

2 этап: 1.2Музыкальная грамота.

2.2. Техника безопасности в аэробике.

- 3.2. Значение правильной осанки.
- 4.2. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.
- 5.2. Методический разбор базовых шагов аэробики.
- 6.2. Группы элементов для составления спортивных комбинаций.
- 7.2. Посещение соревнований по спортивной аэробике, художественной гимнастике, спортивной гимнастике, танцам, балетных спектаклей;
- 8.2. Понятие об общей и специальной физической подготовке.
- 9.2. Структура тренировочного занятия;
- 10.2. Понятие об объёме и интенсивности тренировочного занятия;
- 11.2. Дневник спортсмена.

3 этап: 1.3. Правила соревнований;

2.3. Техника судейства;

3.3. организация и методика проведения соревнований;

4.3. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике;

5.3. Планирование тренировочного занятия;

6.3. Этапы и методика составления спортивных комбинаций;

7.3. Способы создания новых элементов;

8.3. Понятие о здоровье и болезни. Причины травм и их профилактика.

Практические занятия

Содержание практических занятий: по 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 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).

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);

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.

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, полуперевороты, 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).

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 (полуприседы) 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.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации занятий с младшими обучающимися. 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 тренировочными группами.

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

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

Примерная структура тренировочного занятия:

1. 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.

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

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 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.

Факторы, влияющие на результат 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.

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Спортивный зал, соответствующий санитарным и гигиеническим требованиям (обязательно - вентиляция, освещение).
2. Спортивный инвентарь
3. Шведская стенка, поролоновые маты, батут.
4. Музыкальная техника и видеоаппаратура.
5. Хореографический станок.

6. Ячейки или стеллажи для хранения мелкого спортивного инвентаря.
7. Мелкий инвентарь: утяжелители, гантели, резинки, скакалки
9. Раздевалки.
10. Зеркала.

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;

Аудиовизуальные средства (видеозаписи соревнований)

Перечень интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

<http://www.slamdunk.ru/>

<http://russiabasket.ru/>

Перечень Интернет-ресурсов

1. Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics. - ВФСОА, 1992-2011.
2. Минспорт РФ аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.minsport.gov.ru.

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

19 (святислав) листов

Врио директора ДЮСШ г. Волхов

А.В. Осмоловский

