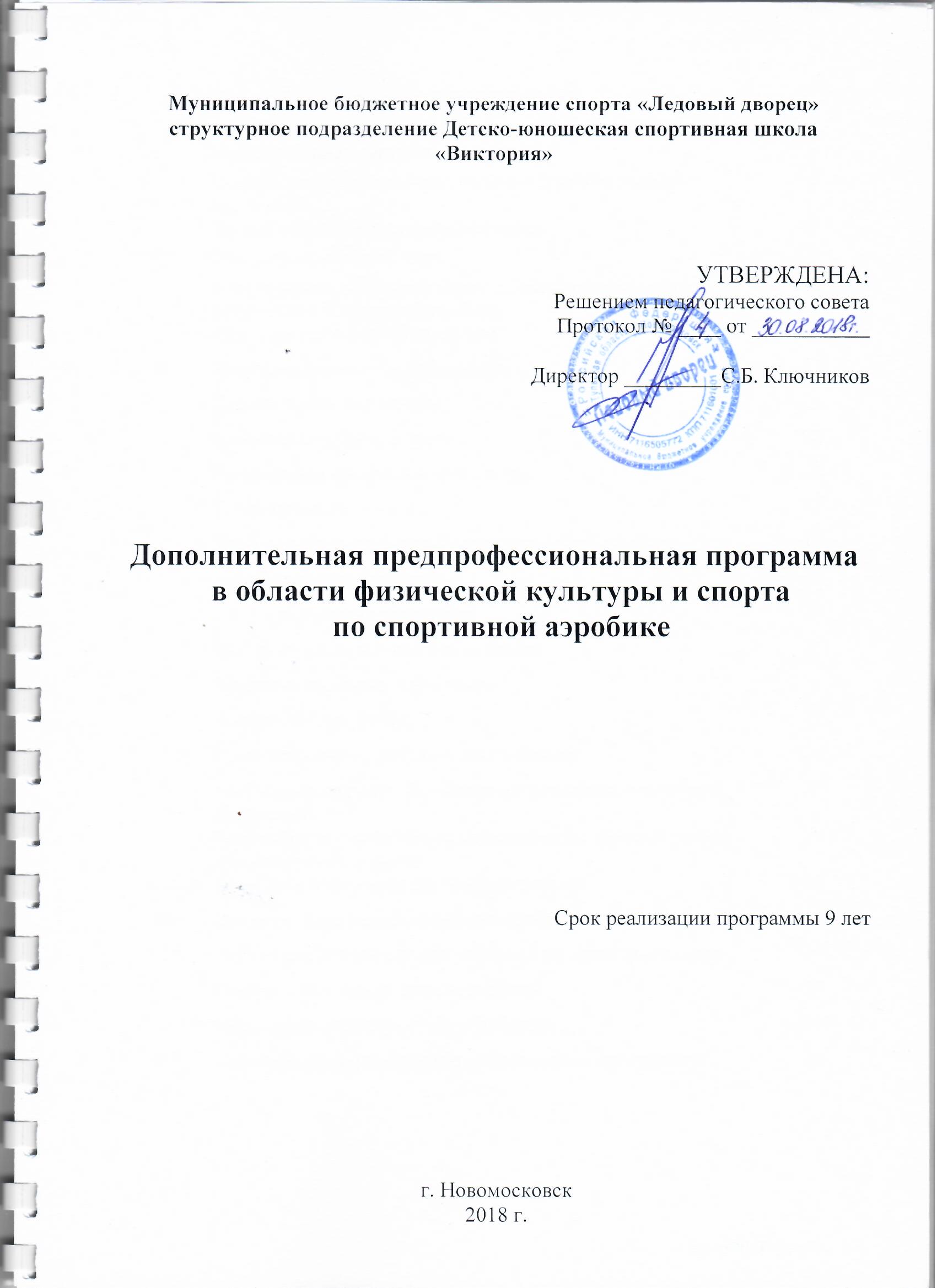
**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **I.** | **Пояснительная записка** | 2 |
|  | Возраст зачисления и наполняемость групп по этапам подготовки | 4 |
|  | Задачи этапов спортивной подготовки | 5 |
|  | Примерный учебный план | 7 |
|  | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная аэробика | 10 |
|  | Перечень тренировочных сборов | 11 |
| **II.** | **Методическая часть программы** | 13 |
|  | Теоретическая подготовка | 13 |
|  | Психологическая подготовка | 14 |
|  | Специальная физическая подготовка | 17 |
|  | Техническая подготовка | 17 |
|  | Требования к составлению спортивной комбинации | 18 |
|  | Акробатическая подготовка | 20 |
|  | Хореографическая подготовка | 20 |
|  | Инструкторская и судейская практика | 21 |
|  | Восстановительные мероприятия | 21 |
|  | Воспитательная работа | 22 |
|  | Организационно – методические указания | 22 |
|  | Требования к технике безопасности в процессе реализации программы | 23 |
|  | Требования к технике безопасности при проведении учебно – тренировочных занятий | 23 |
|  | Требования безопасности во время занятий | 24 |
| **III.** | **Система зачета и контрольные требования** | 25 |
|  | Нормативы для зачисления учащихся на этапы подготовки | 26 |
|  | Контрольно – переводные нормативы | 27 |
|  | Модельные характеристики аэробистов | 29 |
| **IV.** | **Перечень информационного обеспечения программы** | 30 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по спортивной аэробике МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория» составлена на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика, утвержденного приказом Минспорта РФ № 1364 от 30.12.2016 г., научных и методических разработок отечественных и зарубежных авторов, а также правил спортивной аэробики (версия ФИЖ, 2017), в соответствии с требованиями к минимуму содержания программ дополнительного предпрофессионального образования детей (приказ Минспорта России от 12.09.2012 № 730) и особенностями организации и осуществления образовательной и тренировочной деятельности (приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125). Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, 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, контролю в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей занимающихся.

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 Тульской области и 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 кардиораспираторную 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 ЦФО 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 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.

**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.

Таблица 1

**Возраст зачисления и наполняемость групп по этапам подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст  (min) | Наполняе­мость | Максимальное кол. час/нед | Условия зачисления |
| Этап начальной подготовки | | | | |
| 1 | 6 | 15 - 25 | 6 | Выполнение нормативов вступительных тестов, по ОФП |
| 2 | 7 | 15 - 20 | 9 |
| 3 | 7 | 15 - 20 | 9 |
| Учебно-тренировочный этап | | | | |
| 1 | 8 | 7 - 14 | 14 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП |
| 2 | 8 | 7 - 14 | 14 |
| 3 | 10 | 6 - 12 | 18 |
| 4 | 10 | 6 - 12 | 18 |
| 5 | 12 | 6 - 12 | 18 |
| Этап спортивного совершенствования | | | | |
| Без огран. | 14 | 1 - 10 | 28 | Выполнение нормативов КМС, МС, ОФП |

Таблица 2

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | периодизация | | | | |
|  | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства |
|  | До года | Свыше года | До  трех  лет | Свыше  трех  лет |  |
| Количество учебных часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 18 | 28 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 4-6 | 6-10 | 6-14 |
| Общее количество часов в год | 276 | 414 | 644 | 828 | 1288 |

**Задачи этапов спортивной подготовки.**

**I этап начальной подготовки.**

Группа начальной подготовки до 1 года (дети 6 лет). Группы свыше года (с 7 лет).

1. Укрепление здоровья и гармоничное 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.**

Группы до двух лет обучения (с 8 лет). Группы свыше двух лет обучения (с 10).

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**. (с 14 лет).

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.

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.

Таблица 3

**Примерный учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Предметные |  |  | |  | |  | | Тренировочный | | | | | |  | | Совершенствов  ания  спортивного  мастерства | |
| области | Начальной | | | | | Начальной  специализации | | | | Углубленной  специализации | | | | | |
|  | подготовки | | | | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | 1 | 2 | | 3 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | Весь период | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Теория и методика | 6 | 9 | | 9 | | 10 | | 10 | | 12 | | 12 | | 16 | | 20 | |
| Общая  физическая  подготовка | 98 | 100 | | 100 | | 104 | | 104 | | 90 | | 90 | | 90 | | 130 | |
| Специальная физическая подготовка | 56 | 90 | | 90 | | 100 | | 100 | | 100 | | 100 | | 100 | | 170 | |
| Акробатика | 40 | 50 | | 50 | | 60 | | 60 | | 80 | | 80 | | 80 | | 130 | |
| Хореография | 40 | 50 | | 50 | | 60 | | 60 | | 80 | | 80 | | 80 | | 160 | |
| Техническая и  тактическая  подготовка | 26 | 60 | | 60 | | 302 | | 302 | | 352 | | 352 | | 352 | | 640 | |
| Контрольно-переводные нормативы | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 |
| Инструкторская, судейская практика | - | | - | | - | | 8 | | 8 | | 12 | | 12 | | 12 | | 28 |
| Общее количество часов | 276 | | 414 | | 414 | | 644 | | 644 | | 828 | | 828 | | 828 | | 1288 |
| Восстановительные мероприятия\* | - | | - | | - | | 12 | | 12 | | 24 | | 24 | | 24 | | 50 |

\*Раздел самоподготовки не входит в годовое количество часов.

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.

Таблица 4

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп НП- 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы/  Разделы подготовки | | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Теория и методика | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | \* |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 98 | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | 9 | 10 | 9 | 9 | 5\* | \* | 9 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 56 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 3\* | \* | 6 |
| 4 | Акробатика | 40 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2\* | \* | 4 |
| 5 | Хореография | 40 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2\* | \* | 4 |
| 6 | Техническая и тактическая подготовка | 26 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1\* | \* | 3 |
| 7 | Контрольно-переводные нормативы | 10 | 2 |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  | \* | 4 |
| 8 | Инструкторская, судейская практика | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов | | 276 | 28 | 26 | 26 | 31 | 19 | 23 | 28 | 26 | 26 | 13 | 0 | 30 |

\*Каникулы

Таблица 5

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп НП 2,3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы/  Разделы подготовки | | Ча­сы | IX | X | XI | XII | | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Теория и методика | 9 | 2 | 2 | 2 | 1 | |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 7 | 9 | 10 | 10 | 10 | 5\* | \* | 9 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 90 | 8 | 9 | 9 | 9 | | 6 | 8 | 9 | 9 | 9 | 5 | \* | 9 |
| 4 | Акробатика | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3\* | \* | 5 |
| 5 | Хореография | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3\* | \* | 5 |
| 6 | Техническая и тактическая подготовка | 60 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | | 5 | 6 | 6 | 6 | 3\* | \* | 6 |
| 7 | Контрольно-переводные нормативы | 10 |  |  |  | 4 |  | |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| 8 | Инструкторская, судейская практика | - |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов | | 414 | 36 | 37 | 37 | 40 | | 23 | 30 | 36 | 36 | 37 | 19\* | \* | 38 |

\*Каникулы

Таблица 6

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп ТГ- 1, 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы/ Разделы подготовки | | Ча­сы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Теория и методика | 10 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  | 2 | 1 |  | \* |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 104 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 | 5\* | \* | 10 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 100 | 9 | 10 | 9 | 10 | 7 | 9 | 10 | 10 | 10 | 6\* | \* | 10 |
| 4 | Акробатика | 60 | 6 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4\* | \* | 6 |
| 5 | Хореография | 60 | 6 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4\* | \* | 6 |
| 6 | Техническая и тактическая подготовка | 302 | 30 | 30 | 30 | 30 | 20 | 26 | 30 | 30 | 30 | 16\* | \* | 30 |
| 7 | Контрольно-переводные нормативы | 10 |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 2 | \* |  | 4 |
| 8 | Инструкторская, судейская практика | 8 |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | \* |  |  |
| Всего часов | | 644 | 64 | 63 | 63 | 67 | 43 | 56 | 66 | 65 | 66 | 35 | \* | 66 |

\*Каникулы

Таблица 7

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп УТ - 3,4,5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы/ Разделы подготовки | | Ча  сы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Теория и методика | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 90 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 5\* | \* | 9 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 100 | 9 | 10 | 9 | 10 | 7 | 9 | 10 | 10 | 10 | 6\* | \* | 10 |
| 4 | Акробатика | 80 | 8 | 7 | 8 | 8 | 5 | 7 | 8 | 8 | 8 | 5\* | \* | 8 |
| 5 | Хореография | 80 | 8 | 7 | 8 | 8 | 5 | 7 | 8 | 8 | 8 | 5\* | \* | 8 |
| 6 | Техническая и тактическая подготовка | 352 | 35 | 35 | 35 | 35 | 22 | 30 | 35 | 35 | 35 | 20\* | \* | 35 |
| 7 | Контрольно-переводные нормативы | 10 |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| 8 | Инструкторская, судейская практика | 12 |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |
| Всего часов | | 828 | 71 | 70 | 71 | 76 | 46 | 64 | 74 | 74 | 75 | 41\* | \* | 74 |

\*Каникулы

Таблица 8

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп ССМ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы/  Разделы подготовки | | Ча­сы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Теория и методика | 20 | 4 | 4 | 4 |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 130 | 13 | 13 | 13 | 13 | 9 | 11 | 12 | 13 | 13 | 7\* | \* | 13 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 170 | 17 | 17 | 17 | 17 | 11 | 15 | 17 | 17 | 17 | 8\* | \* | 17 |
| 4 | Акробатика | 130 | 13 | 13 | 13 | 13 | 9 | 11 | 12 | 13 | 13 | 7\* | \* | 13 |
| 5 | Хореография | 160 | 15 | 15 | 16 | 16 | 12 | 14 | 16 | 16 | 16 | 8\* | \* | 16 |
| 6 | Техническая и тактическая подготовка | 640 | 60 | 60 | 60 | 60 | 50 | 56 | 64 | 64 | 64 | 38\* | \* | 64 |
| 7 | Контрольно-переводные нормативы | 10 |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| 8 | Инструкторская, судейская практика | 28 |  | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |
| Всего часов | | 1288 | 122 | 126 | 127 | 123 | 95 | 113 | 127 | 129 | 131 | 68\* | \* | 127 |

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.

Таблица 9

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта**

**спортивная аэробика**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | периодизация | | | | |
|  | Этап начальной | | Тренировочный | | Этап |
|  | подготовки | | этап (этап |  | совершенств |
|  |  |  | спортивной | | ования |
|  |  |  | специализации) | | спортивного |
|  | До года | Свыше | До двух | Свыше | мастерства |
|  |  | года | лет | двух лет |  |
| Контрольные | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | 1 | 4 | 4 | 4 |
| Основные | - | 1 | 4 | 4 | 4 |

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, качественной подготовки к спортивным соревнованиям, повешения уровня 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.

Таблица 10

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |

1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.1. | Тренировочные сборы |  | |  | |  |  |
|  | по подготовке к международным | 21 | | 18 | | - |  |
|  | соревнованиям |  | |  | |  |  |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке |  | |  | |  |  |
|  | к чемпионатам, | 18 | | 14 | | - |  |
|  | кубкам, первенствам |  | |  | |  |  |
|  | России |  | |  | |  | Определяется организацией, |
| 1.3. | Тренировочные сборы |  | |  | |  |  |
|  | по подготовке | 18 | | 14 | |  | осуществляющей |
|  | к другим  всероссийским  соревнованиям |  | |  | |  | спортивную подготовку |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным |  | |  | |  |  |
|  | соревнованиям | 14 | | 14 | | - |  |
|  | субъекта Российской |  | |  | |  |  |
|  | Федерации |  | |  | |  |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной |  | |  | |  | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих |
|  | физической | 18 | | 14 | | - | спортивную |
|  | подготовке |  | |  | |  | подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные |  | |  | |  | Участники соревнований |
|  | тренировочные сборы | До 14 дней | | | | - |  |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского | До 5 дней но не более 2 раз в год | | | | - | В соответствии с планом комплексного |
|  | обследования |  | | | |  | 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 образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | | - | В соответствии с правилами приема |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

**Содержание и методика работы.**

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 (тренерского) 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 Т-3, по мере необходимости).

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

**Теоретическая подготовка**

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

**1Этап.**

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).

**2 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. |
| 1. **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. |

**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.

*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

**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).

**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, захлёст, 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.

Таблица 11

**Требования к составлению спортивной комбинации**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Мл.дети | Дети | Юноши/девушки | Юниоры/юниорки |
| 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 (A,B,C,D) | по 1 | по 1 | по 1 | по 1 |
| Обязательные элементы | нет | 1 .Отж.н.врозь кузн . 2. Прыж.на 360 . 3. Упор углом 4. панкейк | 1. Отжимание венсон 2. Упор углом н. врозь с пов. на 180 З.верт. мах 4.пр. группиров. 360 3. Прыжок на 360° 4. Панкейк. | 1.гелик. в шпагат 2.Упор углом н. врозь на 360° З.Прыж. страдл 4. 360 тур в . верт. шпагат |
| Падения в упорлёжа | 0 | I | 1 | 2 |
| Пирамиды | 0 | 0 | 1 возможна | 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 уравновешивание одного или нескольких партнёров -хваты, 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).

**Инструкторская и судейская практика**

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

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

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

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

**Восстановительные мероприятия**

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

**К педагогическим средствам восстановления относятся:**

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, и микроциклах.

2. Создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.

5. Индивидуализация тренировочного процесса.

6. Адекватные интервалы отдыха.

**Психологические средства восстановления:**

1. Организация внешних условий и факторов тренировки

2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

3. Психорегулирующая тренировка

4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

**Медико-биологические средства:**

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).

2. Сбалансированное рациональное питание.

3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т.д.

4. Удобная обувь, одежда.

5. Водные процедуры (душ, ванны, баня).

6. Массаж, спортивные растирки.

7. Физиотерапевтические процедуры.

8. Методика биологической обратной связи.

**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.

**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.

**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.

**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 спортинвентарь и кидать спортинвентарь 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.

1. **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.

Таблица 12

**Нормативы для зачисления учащихся на этапы подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | | тренировочный этап (с 8 лет) | Спортивного совершенствования (с 14 лет) | |
|  | |  | девочки | мальчики |
| Общая физическая подготовка | Отжимания | 10 | 30 | 50 |
|  | Упор углом | 2с | 25с | 40с |
|  | Шпагат | 1 | 3 | 3 |
|  | Кросс 1км | 6.10 | 4.20 | 3.40 |
| Специальная физическая подготовка | Отж. кузнечиком | 4 | 10 | 20 |
|  | "Пистолет" | 4 | 16 | 25 |
|  | Прыжки в уп.лёжа за 20с. | 12 | 24 | 28 |
|  | Подтягивание на низк. | 10 | 20 | 20 (в висе) |
| Техническая подготовка | Базовыр шаги | Безошибочно | В совершенстве | В совершенстве |
|  | Обязательные элементы | Узнаваемы | Безошибочно | Безошибочно |
|  | Свободные элементы | Узнаваемы | Безошибочно | Безошибочно |
| Спортивные результаты | Спортивное упражнение | Имеется | КМС | КМС |

Таблица 13

**Контрольно-переводные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные | Этапы подготовки | | | | | | | | |
| № |  | Начальной подготовки | | | Тренировочный | | | | | Спортивного совер- |
|  | упражнения |  |  |  | начальной | | углубленной спец. | | | шенствования |
|  |  | до1года | свыше года | | спец. | |  |  |  | Без огран. |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 |
|  | ОФП: | | | | | | | | | |
| 1 | Отжимания | 5 | 8 | 10 | 15 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| 2 | Упор углом, сек | С опорой | 1 | 2 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 25 |
| 3 | Наклон, см | 0 | 5 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 4 | Пресс - поъёмы за 1 | 20 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 60 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 80 | 100 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 |
| 6 | Шпагаты | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
|  | СФП: | | | | | | | | | |
| № | Г од обучения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Подтягивание, низк. перекладина | 5 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 |
| 2 | Прыжки в упоре лёжа за 20 сек | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| 3 | Удержание ноги "лас­точка", сек | 5 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 1.10 | 1.20 |
| 4 | Отжимания кузнечиком | - | - | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 5 | "Пистолет" | - | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
|  | ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | | | | |
| 1 | Базовые шаги | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Упражнение |  | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 3 | Обязательные элементы |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | По одному эл., из группы ст. 0,1 | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | По одному эл. из группы ст.0,2 |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | По одному эл. из группы ст. 0,3 |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 7 | По 2 эл. из группы ст. 0,3 и выше |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 8 | По 2 эл. ст. свыше 0,4 |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Упражнение СА (пара, трио, группа) |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Упражнения СА (соло) |  |  |  |  | + | + | + | + | + |

По результатам освоения теоретической части Программы по итогам 3 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 спортсменок, 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).

Таблица 14

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

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

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.

1. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**ПРОГРАММЫ**

**Список литературы**

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. Ковязин В.М. Предельно допустимые тренировочные нагрузки циклических средств ФП для лыжников-гонщиков в отдельных занятиях на этапах годовых циклов тренировки от новичеа до мастера спорта / Лекция Института ФК ТюмГУ, кафедрв лыжного спорта - Тюмень,2009.-

13с.

9. 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. Часть 3. Оздоровительная силовая тренировка. - Новосибирск,2003. -60 с.

**Аудиовизуальные средства**

1. DVD - диск «Лучшие выступления Чемпионата и первенства России по спортивной аэробике» г.Суздаль 2014г.

2. DVD - диск « УТС по подготовке к первенству Мира по спортивной аэробике» Барнаул, 2014г.

3. DVD - диск «Лучшие выступления Чемпионата и первенства Мира по спортивной аэробике» Мексика, 2014г.

4. DVD - диск «Лучшие выступления Чемпионата и первенства СибФО по спортивной аэробике» г. Омск 2014г.

5. Записи выступлений лучших спортсменов Мира

6. Записи выступлений занимающихся в ДЮСШ.

**Интернет ресурсы**

1. КонсультантПлюс [www.consultant.ru:](http://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 художественная гимнастика».

2. Официальный сайт Минспорта РФ Минспорта РФ //http: [//www.minsport.gov.ru/sport/](file:////www.minsport.gov.ru/sport/):

- [Всероссийский реестр видов спорта.](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/) [//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/](file:////http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/)

- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) 2018-2021гг [//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/](file:////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/) //<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» (<http://lib.sportedu.ru/>).