



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
Городского округа "город Ирбит" Свердловской области "Ирбитская спортивная школа"

Принято на заседании тренерского
совета МАОУ ДО «Ирбитская
спортивная школа»

Протокол № 10
от « 20 » 01 2022 г.

Утверждаю
Директор МАОУ ДО «Ирбитская
спортивная школа»



И.Н. Шевчук
Приказ № 17 от « 22 » 01 2022 г.

Рабочая программа по виду спорта «спортивная аэробика»
для групп тренировочного этапа спортивной специализации 1,2 года
обучения

Исполнители:

Осташевская Ирина Александровна,
тренер-преподаватель по спортивной аэробике,

Ирбит

2022 год

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
4.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	17
5. АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	19
6. ХОРЕОГРАФИЯ	19
7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.....	20
8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	21
10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	23
11. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ	24
12.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	24
13. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	28
14. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	32

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по спортивной аэробике для Ирбитской спортивной школы составлена на основе программы, рекомендованной Министерством Российской Федерации (2000), научных и методических разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов, а также правил спортивной аэробики (версия ФИЖ, 2005), с учётом четырёх обязательных групп элементов. Она содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно- тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно- тренировочной работы на различных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей самих занимающихся.

Основные задачи:

- 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 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 Ирбитской спортивной школы. Учебный план, рассчитанный на многолетнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, психологическую,

интегральную и профессиональную подготовку. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий, и соревнований на учебно-тренировочном этапе, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях; - осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по спортивной аэробике;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся; - привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что в каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа составлена с учетом того, что ведущая тенденция многолетней подготовки - «обучающая» - и что конечная цель многолетнего процесса в Ирбитской спортивной школе - это подготовка квалифицированных аэробистов. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований

Особенности реализации

Учебный год составляет 46 учебных недель. Из них 46 учебных и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

Количество занятий в неделю – 3-6 занятий. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (проведение соревнований в течении учебного года, по ОФП в группах, между группами).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;

- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Весь процесс спортивной подготовки делится на 3 этапа: начальной подготовки (3 года), тренировочный (5 лет). На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод учащихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований программы. В учебно-тренировочные группы зачисляются спортсмены, выполнившие требования программы для групп НП-3 и обязательно прошедшие спортивную подготовку на начальном этапе или спортивно-оздоровительном не менее 1 года.

Задачи на тренировочном этапе: - дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся; о повышение уровня разносторонней физической подготовки на базе освоения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП; о формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений; о углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, быстроты, ловкости); о совершенствование специально-двигательной подготовки (координации); о функциональная начальная подготовка – освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок; о базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных) элементов: динамическая сила (группа А), статическая сила (В), прыжки (С), гибкость (D); о базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях; о формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой; о приобретение соревновательного опыта; о базовая

психологическая подготовка; о изучение теоретического материала; о выполнение норматива 1-го разряда и КМС.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения, 3-4 года и 5 годов обучения

Годовой - план график рассчитан на 52 недели из них 6 недель самостоятельной работы в дни каникул и по индивидуальным планам.

Для тренировочных групп 1-2 года обучения (12 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	8
Общефизическая подготовка	10	10	10	9	9	9	9	9	10	15	15	15	130
Специальная физическая подготовка	8	6	8	8	6	6	7	8	9	9	9	9	93
Акробатика	8	8	6	6	10	6	6	6	6	6	6	6	80
Хореография	5	5	5	5	5	5	5	5	4	6	5	5	60
Техническая подготовка	18	21	20	22	18	19	22	21	19	16	14	15	225
Контрольно-переводные испытания	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0	10
Инструкторская и судейская практика	0	0	1	1	1	1	1	1	2	0	0	0	8
Восстановительные мероприятия	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	2	2	10
Всего за год	52	53	52	53	53	48	52	52	52	53	52	52	624

Для тренировочных групп 3, 4, 5 года обучения (18 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого

Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Общефизическая подготовка	12	10	10	8	9	10	10	9	9	9	8	10	114
Специальная физическая подготовка	13	13	11	11	12	11	11	11	12	11	11	13	140
Акробатика	8	7	7	7	6	6	7	7	6	7	6	6	80
Хореография	6	7	7	7	6	6	6	6	6	5	4	4	70
Техническая подготовка	31	32	33	33	32	32	31	31	32	31	31	31	380
Контрольно-переводные испытания	2	0	0	4	0	0	2	0	2	0	0	0	10
Инструкторская и судейская практика	0	2	1	0	2	0	0	2	1	2	0	0	10
Восстановительные Мероприятия	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	26
Часов за 6 недель (лагерь с дневным пребыванием детей при Ирбитской спортивной школе, индивидуальные планы учащихся)													96
Всего за год	75	72	72	75	70	68	70	71	71	68	62	66	936

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
Общая физическая подготовка (%)	40-55	20-39	26-37	31-41

Специальная физическая подготовка (%)	30-40	16-24	21-24	22-24
Техническая подготовка (%)	7-10	20-25	13-17	8-12
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	4-6	12-18	12-18	12-18
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	13-17	17-23	17-23

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

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Весь учебный материал разделён на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы. Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

Основные формы учебно-тренировочной работы: - групповые занятия (теоретические, практические); - тренировка по индивидуальному плану;

- выполнение домашних заданий; - участие в показательных выступлениях и соревнованиях;

- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений;

- инструкторская и судейская практика.

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

3.1. Теоретические занятия

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

На учебно-тренировочном этапе подготовки спортсмена теоретическая подготовка включает в себя следующие темы.

1. Музыкальная грамота: понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике.

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, танцам и т.д.

8. Понятие об общей и специальной физической подготовке: методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

9. Структура тренировочного занятия: общая характеристика задач учебно- тренировочных занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.

10. Понятие об объёме и интенсивности тренировочного занятия: факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

11. Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

3.2. 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 задачи, 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 упражнений. 5. Улучшить подвижность в суставах. 6. Увеличить ловкость и координацию движений. 7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Общая физическая подготовка включает в себя:

Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предметов. Для рук: поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнёра, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа; в упоре лёжа, но с отведением ноги (поочерёдно

правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стены), и в висах (подтягивание, в висе лёжа, в различных хватах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперёд, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперёд, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу(скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партером. Поднимания туловища до прямого угла в седее и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закреплёнными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперёд или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперёд, назад, в стороны, вперёд наружу(и внутрь), назад-наружу(и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку(сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд – к

низу) в сторону, назад, в сторону, вперёд (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперёд, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоём: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки по скамейке вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочерёдные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседание на одной или обеих ногах. Из стойки на одной ноге, другая на рейке – наклоны вперёд, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения, лёжа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др..

Упражнения из других видов спорта.

Лёгкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно переселённой местности в чередовании с ходьбой(10-20 мин). Кроссы от500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции(30-60100м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

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. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную. 6. Приобрести необходимую гибкость. 7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе). 8. 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).

Специальная физическая подготовка (для всех групп)

Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперёд, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоём (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечание: 1. Упражнения включаются в каждый урок. 2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоём, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнение на формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с., за 8 с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъём на носки (на время: за 10 с. -15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь. Пружинный шаг (10-15 с.), пружинный бег (20-45 с.). Приседания с отягощением, с партнёром, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жёсткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Упражнения на развитие координации движений. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с

различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4.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 видах 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; г) выполнения комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

Основная задача этого учебно-тренировочного этапа второго года обучения технической подготовки – это овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы. Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики. УТ до 2 лет – трио, пары и группы.

УТ свыше 2 лет – кроме выше перечисленных выполняют сольные упражнения. Список элементов спортивной аэробики см. правила соревнований (ФИЖ). Для участия в детских фестивалях аэробики разучивают и выполняют фитнес, степ и хип-хоп упражнения по программе ФИСАФ, а также композиции в свободном стиле. Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении уже освоенных элементов спортивной аэробики и связок из базовых элементов. Спортсмены получают основное представление о спортивной площадке, составляющих ее компонентах, о значении перестроении и перемещений по площадке, стоимости нарушения площадки.

Требования к составлению спортивной комбинации

Группа	Мл.дети	Дети	Юноши	Юниоры
Возраст	6-8 лет	9-11 лет	12-14 лет	15-17 лет
Время композиции	1.00±5сек	1,15±5сек	1.15±5сек	1.20±5сек
Колич.эл.	5	6	8	10
Обязательные элементы	Нет	1.Отжимание 2. Прыж.на 360. 3. Упор углом 4. Вертикальный шпагат	1. Геликоптер 2. Упор углом ноги врозь (с пов. макс. на 360) 3. тур на 360 в вертикальный шпагат 4.прыжок на группировку на 360.	1. геликоптер в шпагат или венсон 2.Упор углом ноги врозь 9с поворотом макс. на 720. 3. прыжок страдл 4. Либела в вертикальный шпагат
Падения в упор лёжа или	0	1	1 в упор лежа 1 в шпагат	Макс. 3 элемента в шпагат

в шпагат				или упор лежа
Пирамиды	0	0	0-1	1
Эл.на полу	Макс 5	Макс 4	Макс 5	Макс 5
Сложность эл.	0,1-0,4	0,1-0,4 (1 эл. На 0,5)	0,1-0,6 (1 эл. на 0,7)	0,2-0,7 (1-эл. 0,8)

5. АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатика – одно из средств 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 (сохранения 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 партеров – хвататы, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

6. ХОРЕОГРАФИЯ

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца.

В раздел хореографической подготовке входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Урок хореографии может включать:

1) Деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор дебра (движения руками), наклонами.

2) Батманы тандю (выставление на носок) и тандю жете (броски ногой до 45%) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.

3) Рон де жамб пар тер и ан леер (круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях.

4) Батманы фондю и фραπε (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.

5) Релеве ян девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).

6) Гран батман жете (махи на 90 % 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, стит данс, латина).

7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования: 1. уметь самостоятельно проводить разминку, занятия 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.

8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка – педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовке.

Выделяют следующие ее 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 методов их развития и совершенствования. Правильное и чёткое ведение дневника делают его своеобразным руководством, необходимым ученику для самостоятельных занятий.

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.

6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.

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.

3. Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости.

4. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: вовремя модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

5. Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований.

6. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.).

9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. 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.

10. 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.

11. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Качественный медицинский контроль является одним из факторов, влияющих на результат спортсмена. Осуществляется он два раза в год, а так при необходимости, перед соревнованиями. Делаются замеры артериального давления, пульса, ЖЕЛ, рост, вес, и проба Руфье, для определения уровня функциональной работоспособности.

12.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

12.1 Организация, планирование и учёт учебно-тренировочного процесса

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает

возможности приёма в группу на протяжении всего учебного года. Приём детей ведётся с доступом от врача, а в течении года дважды проводится диспансеризация.

Поступающие сдают приёмные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учётом занятий в общеобразовательной школе, наличия тренировочной базы, учебного плана.

ДОКУМЕНТАЦИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ:

- программа,
- годовой учебный план,
- календарный план соревнований,
- расписание занятий,
- рабочий план на месяц,
- индивидуальные планы тренировок для спортсменов,
- журнал учёта работы.

12.2 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, 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 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, воспитывать преданность своему клубу;

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

- учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей.

12.3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Весь учебный материал разделён на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы. Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- групповые занятия (теоретические, практические),
- тренировка по индивидуальному плану,
- выполнение домашних заданий,
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях,
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений,
- инструкторская и судейская практика.

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

ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Подготовительная часть:

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

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

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

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

Основная часть:

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

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

Заключительная часть:

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

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

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

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Качественный отбор.
2. Финансирование.
3. Квалификация тренера.
4. Бригадный метод работы.
5. Надлежащая психологическая подготовка.
6. Качественный медицинский контроль.
7. Научное обеспечение 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 тренера.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наиболее значимыми факторами при отборе кандидатов в сборную команду являются: уровень и динамика спортивно-технических показателей на соревнованиях в течение года; степень соответствия модельным характеристикам по сложности соревновательной программы, специальной физической подготовленности, хореографической подготовленности, морфологическим показателям; выразительность, ярко выраженная индивидуальность исполнения, презентация, высокий уровень специальной работоспособности, устойчивость к стрессовым ситуациям.

13. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

13.1 Диагностика физической подготовленности

Тест для определения скоростных качеств: бег на 30м со старта
(тестируются скоростные качества)

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина-
3метра)

На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два тренера, один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7м ставится яркий ориентир. По команде «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время тренер, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Во время короткого отдыха (3-5 минут)- спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок вверх с места.

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки.(например, тренер держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине.

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «начали» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускании – выдох, подъем туловища на 30 градусов от пола.

Тест для определения силы: сгибание – разгибание рук в упоре, стоя на коленях.

Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Во время разгибания рук локти остаются слегка согнутыми, при сгибании рук грудь касается пола.

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола.

Оценивается по 4 бальной шкале: ладони лежат на полу – 4 балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3см – 1 балл.

13.2 Приемные нормативы для зачисления обучающихся на тренировочные этапы

Контрольные упражнения		тренировочный этап (с 9 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 1 км.	6.10	4.20	3.40
Специальная физическая подготовка	Отж. кузнечиком	4	10	20
	«Пистолет»	4	16	25
	Прыжки в уп. лёжа за 20 с.	12	24	28
	Подтягивание на низк. пер.	10	20	20 (в висе)
Техническая подготовка	Базовые шаги	Безошибочно	В совершенстве	В совершенстве
	Обязательные элементы	Узнаваемы	Безошибочно	Безошибочно
	Свободные элементы	Узнаваемы	Безошибочно	Безошибочно
Спортивные результаты	Спортивное упражнение	Имеется	КМС	КМС

13.3 Контрольно-переводные нормативы

№	Контрольные упражнения	Этапы подготовки					
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочной		Спортивного совершенствования	
		До 1 года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До 1 года	Свыше года

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ОФП:											
1	Кросс 1 км.	Без уч. вр.	6.20	6.10	6.00	5.30	5.00	4.40	4.20	4.15	4.10
2	Отжимания	5	8	10	15	20	25	25	30	30	30
3	Упор углом, сек.	С опорой	1	2	5	10	15	20	25	25	30
4	Наклон, см.	0	5	8	10	12	14	16	18	20	20
5	Пресс-подъёмы за 1 мин.	20	30	35	40	45	50	55	60	60	60
6	Прыжок в длину с места	80	100	120	130	140	150	160	170	180	190
7	Шпагат			1	1	2	2	3	3	3	3
СФП:											
№	Год обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Подтягивание, низ. Перекладина	5	8	10	12	14	16	18	20	24	28
2	Прыжки в упоре лёжа за 20 сек	8	10	12	14	16	18	20	22	24	24
3	Удержание ноги «ласточка», сек	5	10	20	30	40	50	60	1.10	1.20	1.30
4	Отжимание кузнечиком	-	-	4	5	6	7	8	9	10	10
5	«Пистолет»	-	2	4	6	8	10	12	14	16	16
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА											
1	Базовые шаги	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнение 2 лиги		+	+	+	+	+	+	+		
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. выше 0,4									+	+
9	Упражнение СА (пара, трио, группа)				+	+	+	+	+	+	+
10	Упражнение СА (соло)					+	+	+	+	+	+
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА											
1	Техника безопасности		+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Названия и основные требования базовых шагов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

14. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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. 76 с.

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. – 84 с.

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

4. Правила соревнований (2009-2012) по спортивной аэробике (ФИЖ).

5. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М., 2000.

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

Технические средства обучения

1. Магнитофон (CD – проигрыватель).

3. Видеокамера.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение занятий спортивной аэробикой включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса в соответствии с этапом подготовки спортсмена.

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
Спортивное оборудование	
Спортивный зал	1
Степы для аэробики	15
Спортивные коврики	15
Гимнастические скамейки	5
Шведская стенка	3
Утяжелители для рук и ног	10 пар
Гимнастические маты	5

Подкидная доска	1
Батут	1
Стадион (летняя спортивная площадка)	1