

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Городской детско-юношеский центр физической культуры и спорта

Принято на
Педагогическом совете
протокол № 1 от «15» 09 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДПО ГБОУ ДОД ГДЮЦФКиС
В.Б. Максимов
«15» сентября 2014 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

Срок реализации программы: до 10 лет

Санкт-Петербург

2014

1. ИСТОРИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ

С середины 80-х годов в США, а затем и в странах Европы, Азии и Латинской Америки стали проводиться конкурсы и фестивали по аэробике, впоследствии преобразовавшиеся в соревнования. Как отмечает А.А. Сомкин (2001), свой вклад в развитие этого вида спорта внесли возникшие международные федерации АНАК (ANAC - Association of National Aerobic Championship), ФИСАФ (FISAF – Federation International of Sports Aerobics and Fitness), СУЗУКИ (The Suzuki World Cup), ИАФ (IAF – International Aerobic Federation). Спортивная аэробика - как один из видов гимнастики, развивающийся под руководством международной федерации – ФИЖ (FIG), существует с 1995 года.

Деятельность ФИЖ осуществляется по нескольким разделам. К основным из них относятся: разработка правил и регламента соревнований, организация крупнейших международных соревнований и патронаж крупных региональных и континентальных турниров, подготовка судей, тренеров и специалистов, популяризация и пропаганда видов гимнастики с помощью современных средств массовой информации. Попытки руководителей ФИЖ (J. Atkinson, V. Grandi, 1998) объединения существующих в мире федераций, развивающих аэробику, в единую федерацию пока не увенчались успехом. В связи с этим спортивная аэробика пока не имеет достаточных оснований для включения в программу Олимпийских игр. За прошедший период времени проведено более 20 крупнейших соревнований, в которых приняли участие спортсмены разных стран. Сейчас международная федерация аэробики объединяет спортсменов более 40 стран.

Основными международными соревнованиями по аэробике, проводимыми под руководством и патронажем ФИЖ, являются чемпионаты мира, этапы (серии) и финалы кубка мира, мировые игры (аэробика как одна из дисциплин), континентальные чемпионаты (для нас важен чемпионат Европы).

Чемпионаты мира (с 1-го -1995 г по 6-й -2000 г проводились ежегодно), Европы, и международные турниры носили личный характер. В 2002 году на 7-м чемпионате мира помимо личного впервые было разыграно командное первенство. Каждая национальная федерация заранее определяла спортсменов для участия в командном первенстве. Согласно дополнениям к «Техническим правилам ФИЖ» (2002) победителем в командном первенстве становилась национальная федерация, спортсмены которой получили меньшую сумму по занятым местам (рейтингу) в квалификационных соревнованиях. Учитывались результаты выступлений смешанных пар, троек, групп и одного из солистов (лучшее место мужчины или женщины). Аэробика в мировых играх и кубке мира - «рейтинговое» соревнование. Для участия в них (МИ, КМ) спортсмены проходят специальный отбор, участвуя в чемпионатах мира (для финала КМ еще в континентальных и национальных чемпионатах), предшествующих основным соревнованиям. Личное первенство во всех соревнованиях определялось по результатам финалов. Победителем становился спортсмен с лучшей суммой баллов.

Представители многих стран мира участвуют в международных турнирах, однако, наибольшей популярностью этот вид спорта пользуется в Европе. В связи с этим большее число международных соревнований были проведены именно на этом континенте. Это вполне закономерно, так как в Европе сильны традиции гимнастики, существуют ведущие мировые школы, на базе которых успешно развивается аэробика.

Постоянное совершенствование правил соревнований по аэробике также способствует развитию этой спортивной дисциплины к их судейству. Неизменным остался возраст участников соревнований (не менее 18 лет на год проведения соревнований). Во второй версии правил - 1997-2000 была уменьшена длительность упражнения, с 1 мин 55 с ± 10 с до 1 мин 45 с ± 5 с.

До 2000 года программа чемпионатов мира содержала четыре вида соревнований: выступления в индивидуальных программах мужчин и женщин, смешанных пар, троек. На чемпионате Европы впервые были представлены выступления в групповых программах, которые с 2001 года дополнили перечень видов соревнований и в чемпионатах мира. Введение еще одного вида соревнований потребовало изменений в размерах соревновательной площадки (внутри

площадки для групп, размером 10x10 м размечается площадка 7x7 м для остальных видов соревнований). С 2002 года на 7-м чемпионате мира (Клайпеда, Литва) впервые было проведено командное первенство. Сохранилось количество финалистов (по 8 в каждом виде), которые определяются по лучшей сумме баллов в квалификационном (отборочном) туре соревнований. Положительной является поправка к финальным соревнованиям, введенная с 2001 года и разрешающая участие до двух выступающих от одной страны в каждом из финалов, изменяющая порядок определения стартового номера в финале (по жеребьевке), ликвидирующая преимущества для участия в финале чемпионов предыдущего чемпионата мира.

Важной частью любой соревновательной программы была и остается артистичность. Требования к артистичности незначительно изменились в ходе эволюции правил. способностей). Корректировке подверглись требования к исполнительскому мастерству спортсменов. Координация, интенсивность, выносливость, ранее оцениваемые судьями исполнения, с 2001 года отнесены к разделу артистичности. Наиболее существенные изменения правил произошли в разделе «сложность». Существенно изменилось количество и содержание элементов, разрешенных для выполнения в соревновательной программе. Разрешение исполнять в соревновательной программе до 20 элементов, совпавшее с уменьшением длительности упражнения, привело к значительному сокращению раздела хореографии и обеднило соревновательные программы. В связи с этим с 1998 года формула изменяется на «16/12» и, наконец, с 2001 года она преобразуется в «12/6/2». Последний вариант расшифровывается так – можно использовать в соревновательном упражнении максимально 12 элементов, из них только 6 могут быть выполнены «на полу» (упоры, шпагаты и т.п.) и только 2 из этих 6 могут содержать падение в упор лежа. Уже после издания последней версии правил соревнований, за несколько месяцев до начала чемпионата мира 2002 года технический комитет ФИЖ ввел еще одно требование к содержанию упражнений, касающееся ограничения однотипных элементов (не разрешено выполнение более одного из структурной группы). Весьма важные изменения затронули и систему определения оценок в соревнованиях. Последняя версия правил по этому разделу является наиболее совершенной. Введены критерии минимальных расхождений между оценками судей и оценки 4 судей (артистичности и исполнения) подвергаются анализу с этих позиций. В соответствии с традициями гимнастики в спортивной аэробике максимальная (комплексная) оценка суммирует результаты всех разделов судейства, производятся вычеты за нарушения, и по окончательной оценке определяется победитель соревнований. При совпадении окончательной оценки у нескольких спортсменов предусмотрена система определения победителя учетом её составляющих (преимущество отдается оценке артистичности).

По разным версиям правил ФИЖ проведено достаточно большое количество международных, континентальных и национальных соревнований. Численность спортсменов, участвующих в крупнейших соревнованиях неуклонно растет. Следует отметить, что наибольшая конкуренция в борьбе за лидерство наблюдается в индивидуальных выступлениях мужчин и женщин.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по спортивной аэробике для ГДЮЦФКиС составлена на основе программы по спортивной аэробике, рекомендованной Министерством Российской Федерации (2000), научных и методических разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов, а также правил спортивной аэробики (версия ФИЖ 2012 г., 2013 г.), в соответствии с Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844). 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 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 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.

При формировании групп спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства рекомендуется согласовывать списки обучающихся (спортсменов) с соответствующими местными и региональными органами управления физической культурой и спортом в целях оптимального вовлечения данных спортсменов в физкультурно-спортивную деятельность по месту жительства и в регионе. Продолжительность одного занятия в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю не должна превышать четырёх академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трёх академических часов. Рекомендуется в группах совершенствования спортивного мастерства, проводить тренировочные мероприятия продолжительностью до 12 дней к соревнованиям муниципального, регионального уровней. Группы высшего спортивного мастерства могут работать в режиме постоянно действующих учебно-тренировочных сборов по подготовке к международным, всероссийским соревнованиям, матчевым встречам и международным турнирам продолжительностью до 100 дней для выявления и подготовки перспективных спортсменов, кандидатов в муниципальную, региональную сборные команды и до 250 дней для подготовки спортсменов, включённых в состав сборных команд Российской Федерации.

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 на них.

Многолетняя подготовка спортсменов делится на 4 этапа:

1 этап: начальной подготовки. На этап начальной подготовки, на конкурсной основе, зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие справку 086-у из поликлиники. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

2 этап: учебно-тренировочный формируется из практически здоровых обучающихся, 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.

3 этап: совершенствования спортивного мастерства формируется из спортсменов, выполнивших **разряд кандидата в мастера спорта**, перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется **при условии положительной динамики роста спортивных показателей**.

4 этап: высшего спортивного мастерства. Период достижения мастерства, овладение программами МС, МСМК, приобретение соревновательного опыта выступлений на соревнованиях различного уровня, **достижение максимально высоких результатов**, выступление на этом уровне возможно долгое время и наличие звания не ниже «Мастер спорта России».

3 ЗАДАЧИ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

I этап: начальной подготовки - до 1 года - дети 7 лет, группы свыше года – с 8 лет.

- Укрепление здоровья и гармоническое развитие обучающихся.
- Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
- Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
- Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и различать различные параметры движений.
- Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
- Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
- Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики.
- Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

II этап: тренировочный этап - до двух лет обучения (8-10 лет). 3 года обучения (11-15 лет)

- Укрепление здоровья и гармоническое развитие обучающихся.
- Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
- Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, быстроты и ловкости).
- Совершенствование специально – двигательной подготовки (координации).
- Функциональная начальная подготовка – освоение средних показателей объёма тренировочных нагрузок.
- Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных) элементов: динамическая сила (группа А), статическая сила (группа В), прыжки (группа С), гибкость (группа D).
- Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.
- Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать собственные движения с музыкой.
- Базовая психологическая подготовка.
- Начальная теоретическая подготовка.
- Регулярное участие в соревнованиях.

III этап: спортивного совершенствования - до одного года обучения (13-15 лет). Группы свыше одного года обучения (15-18 лет).

- Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
- Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки.
- Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надёжности (стабильности) выполнения базовых элементов.
- Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
- Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.
- Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.
- Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточенности и мобилизации.
- Углублённая теоретическая и тактическая подготовка.
- Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

ЗАДАЧИ ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Группы этапа спортивного совершенствования формируются из спортсменов, успешно прошедших подготовку в учебно-тренировочных группах и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа -3 года. **Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.** На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи этапа:

- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- увеличение тренировочной нагрузки;
- «чистота» выполнения каждого из элементов упражнения - обязательное условие, при котором целесообразно доводить до автоматизма выполнение каждого из элементов и упражнения в целом;
- постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов;
- устранение ошибок, допускаемых при выполнении элементов, причин их возникновения;
- достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности;
- участие в соревнованиях разного уровня, выполнение нормативов «кандидат в мастера спорта», «Мастер спорта», подтверждение выполнения норматива «Мастер спорта»;
- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; ведение дневника; приобретение навыков анализировать результаты самоконтроля, делать выводы - предложения, советы с тренером;
- усвоение знаний о саморегуляции - произвольном изменении психологического состояния; приемы саморегуляции, ознакомление с комплексом саморегуляции; овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях соревнований;
- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренированности, их вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления;

- центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма; влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме; совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом';

- усвоение сведений об основных принципах построения питания, чувстве сытости, питьевом режиме; о калорийности, усвояемости пищевых веществ и витаминов; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном воздействии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;

- ознакомление с принципами построения учебно-тренировочного занятия (второй год), принципы планирования личных тренировочных занятий, самостоятельное составление планов построения личных тренировок и проведения отдельных занятий в группах начального года обучения - по заданию тренера (третий год обучения);

- изучение правил и регламента соревнований;

- участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям выполнение обязанностей судьи на линии, судьи при участниках, судьи-информатора и помощника судьи в секретариате.

IV этап: высшего спортивного мастерства - на весь период обучения (16-18 и старше).

ЗАДАЧИ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ)

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших этап спортивного совершенствования, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в составы сборных команд России. Продолжительность этапа - примерно 3-5 лет, однако возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи этапа:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;

- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;

- индивидуализация силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовленности;

- дальнейшее системное укрепление здоровья и закаливание организма спортсмена;

- увеличение тренировочной нагрузки;

- доведение выполнения элементов и всего упражнения до автоматизма;

- участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение и подтверждение норматива МСМК, завоевание права быть кандидатом или членом сборных команд страны;

- ознакомление с достижениями российских аэробистов на чемпионатах и первенствах Европы, мира, Олимпийских играх; с успехами одаренных молодых спортсменов на соревнованиях в стране и за рубежом, выступавших в разных возрастных группах;

- углубление знаний о внимании, воле, воспитании их, о чувствах, их влиянии на психологическое состояние спортсмена; о темпераменте и характере, особенности которых влияют на поведение, подготовку и успешность выступлений спортсмена на соревнованиях; о побуждающих мотивах и целях деятельности человека (спортсмена), их значение и влияние;

- углубление знаний о «саморегуляции»: произвольном изменении психологического состояния; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;

- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке, мерах их предупреждения и средствах восстановления;

- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; овладение умением анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы и вместе с тренером решать, какие коррективы следует вносить в подготовку, при

необходимости делать это самостоятельно;

- углубление знаний о принципах построения питания, чувстве сытости, питьевом режиме; нормах потребления в зависимости от энергозатрат, о значении отдельных пищевых веществ и витаминов; о водных процедурах и естественных факторах природы как средствах закаливания (повторение); периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и об отрицательном воздействии длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера;

- периодическая проверка знаний правил регламентов соревнований;

- участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям информационных «листов»; выполнение обязанностей судьи на линии, судьи-информатора, помощника судьи, и помощника судьи в секретариате.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК

тренировочных этапов подготовки, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного на 52 недели и этапов начальной подготовки на 46 недель

Разделы подготовки	Этапы подготовки										
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап подготовки					Совершенствования спортивного мастерства			Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет			До года	Свыше года		Весь период
	1	2	1	2	3	4	5	1	2	3	
Теоретическая	6	6	8	8	10	10	10	20	28	28	30
Общефизическая	100	130	130	130	130	130	130	100	100	100	130
Специальная физическая	70	100	110	110	150	150	150	130	130	130	140
Акробатическая	32	50	70	70	100	100	100	100	120	120	120
Хореографическая	32	50	60	60	80	80	80	140	140	140	120
Техническая	26	68	236	224	418	418	418	680	848	848	1022
Контрольно-переводные испытания	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	10	10	18	20	20	22
Восстановительные мероприятия	-	-	-	2	8	8	8	0	0	0	70
Часы в неделю	6	9	12		18			24	28		32
Общее количество часов	276	414	624		936			1248	1456		1664
Участие в соревнованиях (количество)	1-2		2-4		4-6			6-8		6-10	
Медицинское обследование (УМО)	согласно графику										

Предусмотрено 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере или самостоятельной работы.

5. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Вступительные тесты в группу начальной подготовки первого года обучения

- **тест на координацию**

И.п. – основная стойка

1 – прыжком в стойку ноги врозь руки в стороны.

2 - прыжком основная стойка

- **тест на гибкость**

И.п. – стойка ноги врозь (ноги на ширине плеч), руки на пояс.

1 – наклон вперед, ладонями коснуться пола (зафиксировать положение).

2 – И.п.

- **тесты на силу**

а) И.п. – упор присев

1 – прыжок вверх, руки вверх

2 – и.п.

б) И.п. – сед, ноги впереди зафиксированы, руки скрещены на плечах

1 – лечь на спину

2 – и.п.

Оценка теста

- **тест на координацию**

- 3 балла - выполнено 5-4 прыжка

- 2 балла - выполнено 3-2 прыжка

- 0 баллов - упражнение не выполнено 1-0 прыжков

- **тест на гибкость**

- 3 балла - наклон выполнен с прямыми ногами, руки стоят на ладонях

- 2 балла – пальцы рук достают до пола, ноги прямые.

- 0 баллов – ноги согнуты, руки не достают пола.

- **тесты на силу**

а) - 3 балла – выполнено 5-4 прыжка с максимальной амплитудой

- 2 балла – выполнено 3-2 прыжка

- 0 баллов – упражнение не выполнено 1-0 прыжков.

б) - 3 балла - выполнено 5-4 раз

- 2 балла - выполнено 3-2 раза

- 0 баллов - упражнение не выполнено 1-0 раз

Проходной балл для зачисления в группу НП-1 составляет - 6 баллов.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

«Шпагат»	Складка ноги вместе	Приседания	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	«Пресс»
----------	------------------------	------------	---	---------

Оценивается качество исполнения. В зачёт идет оценка: 5, 4, 3. Не зачитывается исполнение в 2 балла	Оценивается качество исполнения. В зачёт идет оценка: 5, 4, 3. Не зачитывается исполнение в 2 балла	Оценивается количество и качество выполнений 20 раз и больше – 5 баллов от 15 раз – 4 балла от 10 раз – 3 балла Не зачитывается < 5 приседаний	Оценивается количество и качество выполнений. 5 раз и больше – 5 баллов 4 раза – 4 балла 3 раза – 3 балла Не зачитывается < 2 отжиманий	Оценивается количество и качество выполнений. 10 раз и больше – 5 баллов 9-8 раз – 4 балла 7-5 раз – 3 балла Не зачитывается < 5 раз
---	---	--	---	--

1. Шпагат (любой): 5 баллов – касание бедрами пола, 4 балла – неполное касание бедрами пола, 3 балла – до пола 30 см., 2 балла до пола 40 см.

2. Складка ноги вместе: 5 баллов – ноги выпрямлены, грудь плотно прикасается к ногам, 4 балла – ноги выпрямлены грудь касается ног, 3 балла – ноги выпрямлены грудь на расстоянии 10 см. от ног, 2 балла – ноги согнуты.

3. Приседания: из основной стойки, упор присев, и вернуться в исходное положение.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, согнуть руки в локтевых суставах.

5. Пресс: поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине. Ноги зафиксированы.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ
ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

«Шпагат»	«Угол»	Приседания	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	«Пресс»
Оценивается качество исполнения. В зачёт идет оценка: 5, 4, 3. Не зачитывается исполнение в 2 балла	Оценивается время удержания положения. 5 сек. – 5 баллов 4 сек. – 4 балла 3 сек. – 3 балла Не зачитывается 0	Оценивается количество и качество выполнений. 30 раз и больше – 5 баллов от 20 раз – 4 балла от 10 раз – 3 балла Не зачитывается < 10 приседаний	Оценивается количество и качество выполнений. до 10 раз и больше – 5 баллов до 8 раз – 4 балла до 6 раз – 3 балла Не зачитывается < 2 отжиманий	Оценивается количество и качество выполнений. до 15 раз и больше – 5 баллов до 13 раз – 4 балла до 10 раз – 3 балла Не зачитывается < 5 раз

1. Шпагат (любой): 5 баллов – касание бедрами пола, 4 балла – неполное касание бедрами пола, 3 балла – до пола 30 см., 2 балла до пола 40 см.

2. Угол: удерживать положение в упоре на руках, ноги горизонтально полу.

3. Приседания: из основной стойки максимально согнуть ноги в коленных суставах, и вернуться в исходное положение.

4. Отжимания: и.п. упор лежа, согнуть руки в локтевых суставах. Грудь на расстоянии 15 см. от пола.

5. Пресс: поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине. Ноги зафиксированы.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ
ПЕРВОГО И ВТОРОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

«Шпагат»	«Угол»	Прыжки из приседа за 15 сек.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 15 сек.	«Пресс» за 20 сек.
Оценивается качество исполнения. В зачёт идет оценка: 5, 4, 3. Не зачитывается исполнение в 2 балла	Оценивается время удержания положения. 8 сек. и больше – 5 баллов 6 сек. – 4 балла 4 сек. – 3 балла Не зачитывается 0 сек.	Оценивается количество и качество выполнений. 15 раз и больше – 5 баллов 12 раз – 4 балла 8 раз – 3 балла Не зачитывается < 5 раз	Оценивается количество и качество выполнений. 15 раз и больше – 5 баллов 12 раз – 4 балла 8 раз – 3 балла Не зачитывается < 5 раз	Оценивается количество и качество выполнений. 20 раз и больше – 5 баллов 17 раз – 4 балла 14 раз – 3 балла Не зачитывается < 10 раз

1. Шпагат (любой): 5 баллов – касание бедрами пола, 4 балла – неполное касание бедрами пола, 3 балла – до пола 10 см., 2 балла до пола 20 см.

2. Угол: удерживать положение в упоре на руках, ноги горизонтально полу.

3. Прыжки из приседа: из и.п. упор присев, прыжок вверх. Руки и ноги прямые.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: и.п. упор лежа, согнуть руки в локтевых суставах. Грудь на расстоянии 10 см. от пола.

5. Пресс: поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине, ноги зафиксированы

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ
ТРЕТЬЕГО И ЧЕТВЕРТОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

«Шпагат»	«Угол»	Прыжки из приседа за 20 сек.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек.	«Пресс» за 30 сек.
Оценивается качество исполнения. В зачёт идет оценка: 5, 4, 3. Не зачитывается исполнение в 2 балла	Оценивается время удержания положения. 10 сек. и больше – 5 баллов 7 сек. – 4 балла 5 сек. – 3 балла Не зачитывается	Оценивается количество и качество выполнений. 20 раз и больше – 5 баллов 17 раз – 4 балла 15 раз – 3 балла Не зачитывается	Оценивается количество и качество выполнений. 20 раз и больше – 5 баллов 16 раз – 4 балла	Оценивается количество и качество выполнений. 25 раз – 5 баллов 20 раз – 4 балла 15 раз – 3 балла Не зачитывается < 10 раз

	2 сек. и меньше	< 8 раз	12 раз – 3 балла Не зачитывается < 8 раз	
--	-----------------	---------	--	--

1. Шпагат (любой): 5 баллов – касание бедрами пола, 4 балла – неполное касание бедрами пола, 3 балла – до пола 10 см., 2 балла до пола 20 см.
2. Угол: удерживать положение в упоре на руках, ноги горизонтально полу.
3. Прыжки из приседа: из и.п. упор присед, прыжок вверх. Руки и ноги прямые.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: и.п. упор лежа, согнуть руки в локтевых суставах. Грудь на расстоянии 10 см. от пола.
5. Пресс: поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине, ноги зафиксированы

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ
ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

«Шпагат»	«Угол»	Прыжки из приседа за 30 сек.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 сек.	«Пресс» за 30 сек.
Оценивается качество исполнения. В зачёт идет оценка: 5, 4, 3. Не зачитывается исполнение в 2 балла	Оценивается время удержания положения. 15 сек. и больше – 5 баллов 12 сек. – 4 балла 8 сек. – 3 балла Не зачитывается 3 сек. и меньше	Оценивается количество и качество выполнений 25 раз и больше – 5 баллов 20 раз – 4 балла 15 раз – 3 балла Не зачитывается < 10 раз	Оценивается количество и качество выполнений 25 раз и больше – 5 баллов 20 раз – 4 балла 15 раз – 3 балла Не зачитывается < 10 раз	Оценивается количество и качество выполнений 30 раз и больше – 5 баллов 25 раз – 4 балла 20 раз – 3 балла Не зачитывается < 15 раз

1. Шпагат (любой): 5 баллов – касание бедрами пола, 4 балла – неполное касание бедрами пола, 3 балла – до пола 10 см., 2 балла до пола 20 см.
2. Угол: удерживать положение в упоре на руках, ноги горизонтально полу.
3. Прыжки из приседа: из и.п. упор присед, прыжок вверх. Руки и ноги прямые.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: и.п. упор лежа, согнуть руки в локтевых суставах. Грудь на расстоянии 10 см. от пола.
5. Пресс: поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине, ноги зафиксированы.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

«Шпагат»	«Угол»	Прыжки из приседа за 30 сек.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 сек.	«Пресс» за 30 сек.
Оценивается	Оценивается	Оценивается	Оценивается	Оценивается

качество исполнения. В зачёт идет оценка: 5, 4, 3. Не зачитывается исполнение в 2 балла	время удержания положения. 15 сек. и больше – 5 баллов 13 сек. – 4 балла 10 сек. – 3 балла	количество и качество выполнений 25 раз и больше – 5 баллов 22 раза – 4 балла 18 раз – 3 балла	количество и качество выполнений 25 раз и больше – 5 баллов 23 раза – 4 балла 20 раз – 3 балла	количество и качество выполнений 25 раз и больше – 5 баллов 22 раза – 4 балла 20 раз – 3 балла
---	---	---	---	---

1. Шпагат (любой): 5 баллов – касание бедрами пола, 4 балла – неполное касание бедрами пола, 3 балла – до пола 10 см., 2 балла до пола 20 см.
2. Угол: удерживать положение в упоре на руках, ноги горизонтально полу.
3. Прыжки из приседа: из и.п. упор присед, прыжок вверх. Руки и ноги прямые.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: и.п. упор лежа, согнуть руки в локтевых суставах. Грудь на расстоянии 10 см. от пола.
5. Пресс: поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине, ноги зафиксированы.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

«Шпагат»	«Угол»	Прыжки из приседа за 30 сек.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 сек.	«Пресс» за 30 сек.
Оценивается качество исполнения. В зачёт идет оценка: 5, 4, 3. Не зачитывается исполнение в 2 балла	Оценивается время удержания положения. 17 сек. и больше – 5 баллов 14 сек. – 4 балла 11 сек. – 3 балла Не зачитывается 5 сек. и меньше	Оценивается количество и качество выполнений 30 раз и больше – 5 баллов 25 раз – 4 балла 20 раз – 3 балла Не зачитывается < 15 раз	Оценивается количество и качество выполнений 30 раз и больше – 5 баллов 25 раз – 4 балла 20 раз – 3 балла Не зачитывается < 12 раз	Оценивается количество и качество выполнений 30 раз и больше – 5 баллов 25 раз – 4 балла 22 раз – 3 балла Не зачитывается < 15 раз

1. Шпагат (любой): 5 баллов – касание бедрами пола, 4 балла – неполное касание бедрами пола, 3 балла – до пола 10 см., 2 балла до пола 20 см.
2. Угол: удерживать положение в упоре на руках, ноги горизонтально полу.
3. Прыжки из приседа: из и.п. - упор присед, прыжок вверх. Руки и ноги прямые.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: и.п. упор лежа, согнуть руки в локтевых суставах. Грудь на расстоянии 10 см. от пола.
5. Пресс: поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине, оги зафиксированы.

6. 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.

На этапе высшего спортивного мастерства, методологической основой подготовки спортсменов высокого класса является перспективно-прогностический подход и принцип опережающего развития, реализуемый путём создания оптимальной избыточности (технической, тактической, физической, функциональной, психологической и теоретической).

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

I. Этап. Что такое аэробика.

- Терминология аэробики.
- Гигиенические требования к проведению занятий.
- Форма для занятий аэробикой.
- Рациональное питание и режим дня.
- Дисциплина на занятии (правила поведения в зале).
- Анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы).

II. Этап. 1. Музыкальная грамота.

- Техника безопасности в аэробике.
- Значение правильной осанки.
- Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.
- Методический разбор базовых шагов аэробики.
- Группы элементов для составления спортивных комбинаций.
- Посещение соревнований по спортивной аэробике, спортивной акробатике, художественной и спортивной гимнастике, танцам, балетных спектаклей.

2. Понятие об общей и специальной физической подготовке.

3. Структура тренировочного занятия.

4. Понятие об объёме и интенсивности тренировочного занятия.

5. Дневник спортсмена.

III. Этап. 1. Правила соревнований.

2. Техника судейства.

3. Организация и методика проведения соревнований.

4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.

5. Планирование тренировки.

6. Этапы и методика составления спортивных комбинаций.

7. Способы создания новых элементов.

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

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. 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).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

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

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

I этап: начальной подготовки.

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлест, приставной, выпад, подъём колена, джампин джек, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2: А - отжимание, латеральное отжимание; В - упор углом, "крокодил", С - прыжок на 360°, хич кик; D - шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд.

Спортсмены разучивают и выполняют групповое упражнение спортивной аэробики, аэродэнс, аэроупеер и участвуют в соревнованиях городского уровня.

II учебно-тренировочный этап.

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

Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики. УТ до 2-х лет - трио, пары и группы. УТ -свыше 2-х лет - кроме вышеперечисленных выполняют сольные упражнения, аэродэнс, аэроупеер. Список элементов спортивной аэробики см. правила соревнований (ФИЖ).

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

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

перемещений по площадке, стоимости нарушений площадки.

III этап: спортивного совершенствования.

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

Подводящие упражнения к Шушуновой:

1. Из упора присев прыгать в упор лёжа на согнутые руки пальцы растопырены, сначала касаемся пальцами, мягко, не слышно, тянемся к полу опускаемся до 10 см на силе сгибаем руки. Локти в стороны!!!
2. Лёжа на спине - складка - ноги врозь - 3 по 10 раз резко
3. Страдл у опоры или с тренером 10 раз или с мостика, или с возвышения на мат
4. Страдл на полу не более 10 раз
5. У опоры круговые движения по 10 сек с наклоном, назад резкие круговые махи
6. Прыгаем «Шушунову» на мат - тренер страхует за плечи, или на батуте «Шушунову» на живот, на следующее занятие перейти на пол
7. Прокачка ног: сидя на полу ноги врозь складка - локти на полу- стараемся поднять ногу около 1 мин, 2 по 50 аэробических маха в сторону.

Взрывная рамка:

Мин. Требования - 90 градусов из 10 см в 10 см от пола

1. Отжимания с выпрыгиванием в упор лёжа на согнутые руки 10 раз
2. Из отжимания 10см - ноги подпрыгивают к рукам, встать в складку на счёт - 1 -2, и вернуться в и.п. на счёт - 3-4 по 10 раз
3. Из упора лёжа одно движение, не отрывая рук ноги в рамку и в упоре лёжа 10 раз
4. Тоже руками 10 раз
5. Из упора лёжа прыжком руками и ногами встать в складку и из неё отпрыгнуть в упора лёжа. 10 раз
6. Подкачка: включать в разминку упражнения на руках, стойки, хождения и т.п.

«Козак»:

Руки снизу вперёд

1. Складка из положения - лёжа на спине со склеенной ногой 3 по 10
2. Поднимать и спину и ноги 3 по 10
3. Боком у опоры (на батуте, или с помощью тренера) подпрыгиваем «Козак» 3 по 10.

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.

3. 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 обучающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны. Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении - упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров - 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 (далее - 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 для гимна-

стки: 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 гимнастка 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 и т.д.
- 3) рон де жамб па тер и ан леер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед 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 течении всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими. Перед обучающимися 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.

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 устойчивости 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 обучающихся формируется 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: целеустремленности, 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 самокапризу, 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, четкости 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 их решения:

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 их решения:

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.
4. Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные мероприятия.

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-, мезо- 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 качеств, 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.

7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

ОРГАНИЗАЦИЯ, ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приёма в группу на протяжении всего учебного года. Приём детей ведётся с допуском от врача, а в течение 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 по виду спорта + рабочая программа;
- годовой учебный план-график;
- календарный план спортивных мероприятий и соревнований;
- расписание учебно-тренировочных занятий;
- рабочий план-график на месяц;
- конспект тренировочного занятия;
- индивидуальные планы тренировочных занятий для спортсменов этапов подготовки УТ-3 г.о. и выше;
- журнал учёта групповых занятий спортивной школы.

ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

I. Подготовительная часть:

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

2 фрагмент - упражнения у опоры и на середине (ОРУ для ног, туловища, рук;

хореографические упражнения - "классика").

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

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

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

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

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

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

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

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Для достижения высоких спортивных и личных результатов спортсмена на любом этапе подготовки, 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 обучающихся;
- 9) постоянно совершенствовать техническую подготовку;
- 10) систематически вести воспитательную работу, прививать обучающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства;
- 11) учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своему виду спорта;
- 12) укреплять здоровье обучающихся, приучать к соблюдению требований личной гигиены, режима спортсмена;
- 13) учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий, в соответствии с возрастом обучающихся.

ГОДИЧНОЕ ЦИКЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК

Учебно-тренировочный процесс каждого года состоит из трёх периодов:

- подготовительный (обще-подготовительный, специально-подготовительный),
- соревновательный
- переходный.

Задачи подготовительного периода: теоретическая подготовка, улучшение общей физической подготовки, изучение техники исполнения элементов, воспитание моральных и волевых качеств. Длительность 2-3 месяца.

Задачи соревновательного периода: закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки. Длительность периода 7-8 месяцев. В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы. Каждый цикл состоит из трёх этапов: предсоревновательного, основного (соревнование) и после соревновательного (активный отдых).

Задачи переходного периода: Поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической активности (спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ АЭРОБИСТОВ:

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

2. Общая физическая подготовленность: прыжок в длину с места 180 - 200см (с 13 летнего возраста), наклон больше 20-3 0см, 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).

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.

КЛАССИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (ЕВСК по виду спорта)

«Мастер спорта России» (МС) с 16 лет: 1-3 место или от 18,0 баллов на соревнованиях 1 группы или 3 раза в течение года на соревнованиях 2 группы (не менее 10 выступлений).

«Кандидат в мастера спорта» (КМС) с 14 лет: от 17,0 баллов на соревнованиях 1-2 группы 1 раз (не менее 8 выступлений).

1 (первый) разряд с 11 лет: от 16,0 баллов 2 раза на соревнованиях (не менее 6 выступлений).

2 (второй) разряд с 10 лет: от 15,0 баллов 1 раз на соревнованиях (не менее 8 выступлений).

3 (третий) разряд с 7 лет: от 14,0 баллов (не менее 8 выступлений) на соревнованиях,

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Современные тенденции развития спорта требуют систематического совершенствования организационно-методических основ спортивной подготовки. Возросшие требования к уровню подготовленности, функциональным возможностям спортсменов предусматривают совершенствование всей системы многолетней подготовки спортсменов и создание благоприятных условий для получения желаемого результата:

- качественный отбор;
- финансирование необходимых спортивных мероприятий;
- квалификация тренера;
- надлежащая психологическая подготовка;
- медицинский контроль;
- научное обеспечение тренировочного процесса;
- современная спортивная база;
- необходимое количество и высокий уровень соревнований и спортивных мероприятий.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество (шт.)	Примечание
Спортивное оборудование		
Спортивный зал	1	
Степы для аэробики	10	
Спортивные коврики	20	
Гимнастические скамейки	6	
Шведская стенка	8	
Утяжелители для рук и ног	20 пар	
Гимнастические маты	20	
Подкидная доска	1	
Батут	1	
Стадион (летняя спортивная площадка)	1	
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		

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.	1	
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.		
Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: методические рекомендации / под ред. И.И.Столова. - М.: Советский спорт, 2008. - 136с.	1	
Правила соревнований (2009-2012) по спортивной аэробике (ФИЖ).	1	
Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 2000.	1	
Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова. - Новосибирск: Параллель, 2006. - 100с	1	
Технические средства обучения		
Магнитофон (CD - проигрыватель)	2	
Видеопроектор	1	
Видеокамера	1	