УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №10» г. Сочи

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА по сложно – координационному виду спорта

«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, и с учётом требований федерального стандарта спортивной подготовки по сложно – координационному виду спорта «Спортивная аэробика»
(Приказ министерства спорта России от 30.12.2016г. № 1364 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика», зарегистрирован в Минюсте России 30.01.2017г.№ 45472)

Срок реализации – 10 лет

г. Сочи
2017

Согласовано
Решение педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи
Протокол № __4__
от «30»_августа_2017г.

Утверждена приказом
МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи
От 29.08.2017г. № ___63/1____
Директор ДЮСШ № 10 _____ К.В. Бурьян

Авторы программы: Директор МБУ ДО ДЮСШ № 1 г. Сочи Канд. пед. наук Бурьян К.В., тренер – преподаватель МБУ ДО ДЮСШ № 10 Бурцева А.С.

Рецензенты: Директор МБУ ДО ДЮСШ № 1 г. Сочи Канд. пед. наук. Маделян А.Л., тренер – преподаватель МБУ ДО ДЮСШ № 10 Тихонова А.С.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по этапам подготовки по спортивной аэробике в МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи.
Раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по группам и разделам подготовки, систему контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА. стр.3
1.1. Характеристика вида спорта. стр. 3
1.2. Специфика организации обучения. стр. 4
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группе. стр. 6
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. стр.9
2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям. стр. 9
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам. стр. 11
2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок. стр. 13
2.4. Минимальные показатели соревновательной нагрузки. стр. 14
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ стр. 18
3.1. Теоретическая подготовка стр. 18
3.2. Физическая подготовка стр. 26
3.3. Избранный вид спорта стр. 32
3.3.1. Технико-тактическая подготовка стр. 32
3.3.2. Игровая подготовка стр. 38
3.4. Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики стр. 41
3.5. Развитие творческого мышления стр.43
3.5.1. Психологическая подготовка стр.43
3.6. Рекомендации по планированию самостоятельной работы стр.48
3.7. Рекомендации по планированию восстановительных средств и мероприятий стр.49
3.8. Требования мер безопасности в процессе реализации Программы. стр.52
4. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.** стр.55
4.1 Проведение промежуточной и итоговой аттестации стр.57
4.2. Комплексы контрольных упражнений для освоения программы стр.59
4.3. Организация и проведение педагогического, психологического и врачебного контроля. стр.63
4.4. Результаты освоения программы. стр.68
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ. стр.72
5.1. Список литературы. стр.72

1.Пояснительная записка

Во всем мире сегодня растет популярность доступного вида оздоровительной гимнастики, называемого аэробикой. Вместе с тем, аэробика может приобрести качество учебно - образовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования. Аэробика для дошкольного возраста притягательна в первую очередь активными ритмичными движениями под современную, веселую музыку. Аэробика положительно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет нервную систему; поддерживает тонус мышц, создает настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее – Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва ДЮСШ по спортивной аэробике.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Учебный план в Программе излагается для этапов начальной подготовки, тренировочных этапов (этапов начальной и углубленной спортивной специализации) и этапов совершенствования спортивного мастерства, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса.

1.2. Специфика организации обучения.

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области *физической культуры и* спорта:

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

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660**.**

ДЮСШ, являясь образовательной организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся;

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;

- обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка квалифицированных юных спортсменов;

Для ДЮСШ определены свои задачи:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня: сборных команд края, области, города;

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по настольному теннису.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки спортивной аэробикой, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей теннисистов и стилевых особенностей современной игры.

Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную Программу.

1.3. Структура системы спортивной многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах.

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов в ДЮСШ является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 10 лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся настольным теннисом в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в виде спорта настольный теннис формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки*:*

- этап начальной подготовка – до 3 лет;
- тренировочный этап (этап начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (этап углубленной специализации) – до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки.

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Повышение уровня подготовки по спортивной аэробике в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1.

Прием в ДЮСШ осуществляется с 5 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (таблица № 1).

Многолетний опыт показал, что выполнение предшествующих разрядных требований, во многом зависит от возраста начала занятий и стажа занятий данным видом спорта. И часто обучающиеся, пришедшие из других видов спорта, не только догоняют по уровню подготовленности своих сверстников, но иногда и опережают в росте спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста начала занятий настольным теннисом предоставлены в таблице № 2.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы **итоговой аттестации.**

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

В течение года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, обучающиеся сдают нормативы **промежуточной аттестации.**

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Таблица № 1

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Этап спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приёма	Минимальная наполняемость групп	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	До года	5-6	10-12	14-16	25	6	Выполнение нормативов

	Свыше одного года	7-8	10-12	12-14	20	9	ОФП, СФП юношеских спортивных разрядов
Тренировочный этап (этап спортивной специализаци)	Начальной специализации	8-10	6-8	10-12	14	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, спортивных разрядов – до 1 спортивного разряда, выполнение КМС
	Углублённой специализации	11-13	4-6	8-10	12	15	
Этап совершенствования спортивного мастерства	До двух лет*	-	1	3-5	10	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, спортивных званий МС

2. Учебный план

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

На протяжении периода обучения в ДЮСШ самбисты проходят несколько возрастных этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения техническим приемам самбо и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных спортсменов.

С учетом изложенных задач годовой учебный план составляется из расчёта 46 недель занятий (таблица № 2).

В годовом учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и на основные разделы по предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- развитие творческого мышления.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (таблица № 3).

Система многолетней подготовки аэробистов требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы по спортивной аэробике измеряется в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (года) подготовки обучающихся.

Основными формами осуществления многолетней подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль. Основной формой являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

Распределение времени в годовом учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Таблица № 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки

№ п/п	Разделы обучения	Этапы подготовки									
		НП			ТЭ					ССМ	
		До одного года	Свыше одного года		Этап начальной специализации		Этап углублённой специализации			До двух лет	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	1 год
1	Общее ɔличество часов в ɔд, из расчёта 46 недель, что составляет 88% оптимального объёма ɾренировочной и ɔревновательной деятельности	276	414	414	552	552	690	690	690	828	966
2	Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	15	15	15	18	21
3	Теоретическая подготовка (%)	6	4	4	8	8	5	5	5	-	-
4	Общая и специальная физическая подготовка (%)	27	27	27	23	23	21	21	21	20	20
5	Избранный вид спорта(%)	50	52	52	50	50	50	50	50	46	46
6	Хореография и акробатика %	16	16	16	17	17	21	21	21	26	26
7	Самостоятельная работа (%)	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3
	Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Программа рассчитана на обучение учащихся в группах начальной подготовки (3 года), в тренировочных группах (5 лет), в группах совершенствования спортивного мастерства (2 года).

Этап начальной подготовки (НП).

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление и отбор детей способных к занятиям спортивной аэробикой;
- формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям спортивной аэробики;
- воспитание черт спортивного характера.
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с

правилами спортивной аэробики.

Тренировочный этап (ТЭ) содержит две отдельные составляющие:

Этап начальной спортивной специализации - до 2 лет обучения

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики самбо;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации.

Этап углубленной тренировки - свыше 2 лет обучения

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики самбо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) предназначен для спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе ССМ:

- совершенствование техники и тактики самбо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

2.3. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок

Таблица № 4

№ п/п	Разделы обучения	Этапы подготовки									
		НП			ТЭ					ССМ	
		До одного года	Свыше одного года		Этап начальной специализации		Этап углублённой специализации			До двух лет	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	1 год
1	Общее ɔличество часов в ɔд, из расчёта 46 недель, что составляет 88% оптимального объёма	276	414	414	552	552	828	828	828	1104	1104

	тренировочной и соревновательной деятельности										
2	Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	18	18	18	24	24
3	Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6	6	6	6	7	7
4	Количество тренировок в год	138	184	184	276	276	276	276	276	322	322

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

В соответствии с постановлением Администрации города Сочи № 350 от 25.02.2013г. «О системе оплаты труда работников муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования детей и отдельных муниципальных учреждений физической культуры и спорта города Сочи» с внесенными изменениями. Положение об оплате труда работникам МБУ ДО ДЮСШ № 10, пункт 3.12.

2.4. Минимальные показатели соревновательной нагрузки.

Очень важно помнить, что основные ***детские соревнования***, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки спланирован так, чтобы юные самбисты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то спортсмен не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

Соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес подготовке, которая проводится в тренировочном процессе. Рекомендуются следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом возраста обучающихся и этапа подготовки (таблица № 5).

Таблица № 5

Минимальные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (соревнований и отдельных встреч), необходимые для выполнения разрядных требований

№ п/п	Разделы обучения	Этапы подготовки									
		НП			ТЭ					ССМ	
		До одного года	Свыше одного года		Этап начальной специализации		Этап углублённой специализации			До двух лет	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
1	Количество соревнований	4	6	6	6	6	6	6	6	12	12
2	Количество схваток	20	30	30	36	36	42	42	42	60	72

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости юных спортсменов следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако, если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

2.4.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, соответствуют Положению о соревнованиях и правилам вида спорта самбо:

- соответствие возраста и пола участника;
- соответствие уровня спортивной квалификации участников согласно Единой всероссийской спортивной классификации;
- прохождение предварительного отбора на соревнованиях ДЮСШ;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.4.3. Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью обучающихся. В этот период применяют микроциклы 4:1 и 3:1.

При трехразовых тренировочных занятиях в день каждое занятие имеет четкую направленность. Утреннее тренировочное занятие способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневных и вечерних тренировочных занятиях решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая – второстепенной.

Планирование участия обучающихся в тренировочных сборах и сроки их проведения определяются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и Положением о соревнованиях

В соответствии с федеральными государственными требованиями по Программе предусмотрены тренировочные сборы продолжительностью от 14 дней до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно) (таблица № 6). Тренировочные сборы организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки тренировочные сборы распланированы с учетом каникулярного периода обучения. Тренировочные сборы, имеют оздоровительный характер, тренировка дзюдоист носит соответствующую направленность. В спортивных лагерях обучающиеся занимаются преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта. В зимние каникулы, обучающие получают навыки в видах спорта

способствующих повышению профессионального мастерства. В этот период большое внимание уделяется развивающим физическим упражнениям. В летние каникулы используются спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, велосипед и др. В качестве контроля за ростом спортивной подготовленности проводится промежуточная аттестация (контрольные испытания).

ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Таблица № 6

№ п/п	**Вид тренировочных сборов**	**Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки** (максимальное количество дней) без учета проезда к мессу его пребывания и обратно			**Оптимальное число участников** тренировочных сборов
		Этап совершенствования спортивного мастерства	**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**	**Этап начальной подготовки**	
1. Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и субъектов Российской Федерации					
1.1.	Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации	200	-	-	В соответствии со списочным составом кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации
1.2.	Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации	90	60	-	В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации
2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
2.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	- мужчины, женщины: а) основной состав – 4 состава; б) резервный состав – 4 состава; - юниоры, юниорки, юноши, девушки: а) основной состав – 4 состава; б) резервный состав – 4 состава;
2.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
2.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	14	-	
2.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
3. Специальные тренировочные сборы					
3.1.	Тренировочные сборы по общей и (или) специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе
3.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники спортивных соревнований
3.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год		Не менее 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе
3.5.	Просмотровые тренировочные для претендентов	- До 60 дней		-	В соответствии с локальными нормативными актами ДЮСШ

3.6.	Тренировочные сборы для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации и центров спортивной подготовки	До 21 дня, но не более двух раз в год	-	В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации

3. Методическая часть

Обязательным условием реализации программы является полноценное методическое обеспечение.

В процессе решения комплекса задач при реализации программы по курсу «Спортивная аэробика» применятся следующие группы методов работы:

- методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, приучение, убеждения, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;
- методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание;
- методы контроля, самоконтроля и самооценки: контрольные нормативы, зачётные требования, наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности, критика и самокритика.

Организация учебного процесса и его содержание преимущественно направлено на постепенное повышение тренировочных требований, решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в избранном виде спорта, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

3.1. Теоретически подготовка

В содержании учебного материала по теоретической подготовке выделено 8 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся по данному курсу.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

На данном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять традиции вида спорта, его истории и предназначению. Причем в знакомство детей с особенностями вида спорта поводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием или техническое действие лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание вести активный, здоровый образ жизни и добиться высоких спортивных результатов.

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении спортивной аэробики. Порядок и содержание работы секции. Терминология спортивной аэробики. Популярность СА в России и мире. Крупнейшие

всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных аэробистов.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Форма для занятий, правила поведения. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

3. Краткая характеристика техники выполнения элементов спортивной аэробики. Анатомические сведения, необходимые для освоения двигательных действий (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы).

4. Чемпионаты Мира, Европы по спортивной аэробике, этапы кубка мира. Результаты выступлений российских аэробистов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования. История спортивной школы, достижения и традиции.

5. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах. Запрещённые элементы. Значение правильной осанки. Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

6. Музыкальная грамота. Посещение соревнований по спортивной аэробике, художественной гимнастике, спортивной гимнастике, танцам, балетных спектаклей. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.

7. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методический разбор базовых шагов аэробики. Группы элементов для составления спортивных комбинаций.

8. Структура тренировочного занятия. Понятие об объёме и интенсивности тренировочного занятия.

3.2. Практическая подготовка

3.2.1. Общая физическая подготовка - комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных

способностей, взрывной силы, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой выполнения элементов спортивной аэробики и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальных качеств аэробиста. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

3.2.2. Специальная физическая подготовка – упражнения на специальную силу (динамическую, статическую, взрывную), выносливость, гибкость.

Задачи специальной физической подготовки:

1.Повысить уровень специальных физических качеств. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную)

2. Увеличить массу основных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.

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, пирамиды).

8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

3.2.3. Акробатика

Акробатика – одно из средств физического развития и совершенствования

двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся.

Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны. Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравновешивание одного или нескольких партнёров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

Компоненты акробатической подготовки:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.
4. Формирование динамичной осанки. Умение сохранять позу в статических элементах и умение сохранять заданное положение в процессе выполнения динамических элементов имеют существенное отличие. В первом случае удержание звеньев тела происходит при действии относительно постоянных усилий одних и тех же мышц. Во втором, необходимо включать в работу различные группы мышц и регулировать величину их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО). Для освоения динамической осанкой необходимо: 1) освоить ДО в простейших условиях; 2) освоить ДО в

условиях приближенных к условиям выполнения элемента; освоить ДО в ходе выполнения элемента.

3.2.4. Хореография

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

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 гимнастки: 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.

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

4) батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.

5) релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).

6) гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.

7) маленькие хореографические прыжки.

8) народно-характерные танцы.

9)комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина).

3.2.5. Техническая подготовка – наиболее рациональное выполнение двигательного действия. Необходимо создать двигательное представление об изучаемой технике. Овладеть правильным выполнением общеразвивающих и простейших элементов спортивной аэробики. Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: шаги и бег на месте, захлёст, приставной, выпад, подъём колена, джампин джек, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2: A - отжимание, латеральное отжимание; B - упор углом, "крокодил", C - прыжок на 360^0, хич кик; D - шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд.

Спортсмены разучивают и выполняют групповое упражнение спортивной аэробики, аэродэнс, аэростеп.

Практическая подготовка.

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

Требования к составлению спортивной комбинации

Возраст	6-8 лет в год соревнований	9-11 лет в год соревнований	12-14 лет в год соревнований	15-17 лет в год соревнований
Виды соревнований:	ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР	ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР	ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР	ИМ, ИЖ, СП, ТР, ГР, Танцевальная Аэробика (AD)
Запрещения:	Не выполнять: отжимание в упоре лежа на 1 руке (1 arm push up) – упор на 1	Не выполнять: отжимание в упоре лежа на 1 руке (1 arm push up)	Не выполнять: отжимание в упоре лежа на 1 руке (1 arm push up) – упор на 1 руке (1 arm support)	

	руке (1 arm support)	– упор на 1 руке (1 arm support)		
Время композиции	1.00±5сек	1.15±5сек	1.15±5сек	1.20±5сек
Количество эл.	Не больше 5	Не больше 6	Не больше 8	Не больше 10
Обязательные эл.	Обязательные элементы отсутствуют, выбор элементов свободный, в соответствии с таблицей сложности. Закрытие групп A, B, C, D не требуется. Пример: 2 элемента из группы B, 3 элемента из группы A.	A) Отжимание в упоре лежа (PU) B) Упор углом ноги врозь (Straddle Support) C) Прыжок с поворотом 360° (AirTurn) D) Вертикальный шпагат (Vertical Split)	A) Геликоптер в упор лежа (Helicopter to PU) B) Упор углом ноги врозь , максимум поворот 360° (Straddle Support 1/1 turn) C) Прыжок в группировке, поворот 360° (Tuck Jump 1/1 turn) D) Поворот на 360° в вертикальный шпагат (1/1 Turn to Vertical Split)	A)Геликоптер в сагитальный шпагат или в упор Венсон (Helicopter to sagital split or Wenson) B)Упор углом ноги врозь, поворот максимум на 720° (Straddle Support max to 2/1 turn) C)Прыжок согнувшись, ноги врозь (Straddle Jump) D) Либела в вертикальный шпагат / Безопорная либела в вертикальный шпагат (Illusion to Vertical Split/Free Illusion to Vertical Split)
Приземления в уп.лёжа, шпагат	Максимум 1 прыжок с приземлением в шпагат	Максимум 1 прыжок с приземлением в шпагат	Максимум 1 прыжок с приземлением в шпагат, максимум 1 прыжок с приземлением в упор лежа	Максимум 3 прыжка с приземлением в шпагат или в упор лежа
Пирамиды	0	0	0-1	1
Эл.на полу	Без ограничений	4	5	5
Сложность эл.	0,1-0,4 (1 элемент 0,5 необязательно)	0,1-0,4 (1 элемент 0,5 необязательно)	0,1-0,6 (1 элемент 0,7 необязательно)	0,2-0,7 (1 элемент 0,8 необязательно)

Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики. Список элементов спортивной аэробики см. правила соревнований (ФИЖ).

Для участия в детских фестивалях аэробики разучивают и выполняют фитнес, степ и хип-хоп, 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.

4. Психологическая подготовка

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

1. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений.

2. Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.

3. Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

Желательным условием освоения программы подготовки в спортивной аэробике является ведение каждым занимающимся дневника. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у занимающихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования. Правильное и чёткое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым ученику для самостоятельных занятий.

Задачи психологической подготовки:

1. Формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работы.

2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.

3. Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.

4. Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности.

5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.

6. Овладение приёмами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.

6. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.

Средства и методы их решения.

1. Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.

2. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.

3. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложнённых условиях.

4. Обучение приёмам саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок.

5. Овладение «джой» – принципом работы. Это означает, что спортсмен получает удовольствие и от процесса тренировок, и от участия в

соревнованиях.

5. Итоговая аттестация

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (статической, динамической, взрывной силы, гибкости и выносливости); участие в 2 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-2 районных соревнованиях по спортивной аэробике, в годичном цикле.

Контрольно – переводные нормативы по спортивной аэробике

№	Контрольные упражнения	Год обучения		
		До 1 года	Свыше года	
		1	2	3
	ОФП:			
1	Кросс 1 км	Без уч.вр.	6.20	6.10
2	Отжимания	5	8	10
3	Упор углом, сек	С опорой	1	2
4	Наклон, см	0	5	8
5	Пресс - поъёмы за 1 мин	20	30	35
6	Прыжок в длину с места	80	100	120
7	Шпагат			1
	СФП:			
№	Год обучения	1	2	3
1	Подтягивание, низк. перекладина	5	8	10
2	Прыжки в упоре лёжа за 20сек	8	10	12
3	Удержание ноги "ласточка", сек	5	10	20
4	Отжимания кузнечиком	-	-	4

5	"Пистолет"	-	2	4
	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			+
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Техника безопасности		+	+
2	Названия и основные требования базовых шагов	+	+	+
3	Названия и основные требования выполняемых элементов, стоимость		+	+
7	Валеологические аспекты спортивной тренировки	+	+	+
	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Умение напрягать, расслаблять мышцы		+	+
2	Управление выражением лица			+
3	Навыки общего расслабления и напряжения			+

6. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического

воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательных учреждений.

Основной формой занятий физическими упражнениями для детей младшего школьного возраста является учебно – тренировочное занятие, которое строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы для детей младшего школьного возраста обусловливает некоторые особенности учебно – тренировочного занятия:.

1. Для младшего школьного возраста ведущими являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, элементарные упражнения вида спорта).
2. На одном учебно – тренировочном занятии целесообразно решать не более 2—3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.
3. Чем младше учащийся, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.
4. На каждом учебно – тренировочном занятии обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10—11 лет.
5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется.

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная за¬дача должна ставиться в

конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и.т.д.

В возрасте 8—11 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развиваю¬щие частоту движений. Упражнения на скорость следует выпол¬нять кратковременно (6—8с).

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания). Отличительной особенностью учебно – тренировочных занятий является акцент на решение образовательных задач: овла¬дение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Одно из основных требований к современному учебно – тренировочному занятию - внедрение эффективных средств и методов физического воспитания. С их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи; обеспечивается дифференцированный подход к учащимся, адекватность физических нагрузок их физическому состоянию; поддерживается стойкий интерес к занятиям.

Каждое учебно – тренировочное занятие должен быть правильно построено по структуре и содержанию и комплексно решать задачи, связанные с изучением основ знаний по избранному виду спорта, освоением двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, овладением умениями самостоятельно заниматься физическими упражнениями, привитием потребностей в соблюдении здорового образа жизни.

Влияние каждого учебно – тренировочного занятия на учащихся должно быть разносторонним. Физические, умственные и волевые усилия детей должны сочетаться таким образом, чтобы в целом обеспечивался эффект гармоничного развития учащихся на фоне поддержания оптимального уровня их работоспособности. Поэтому трудные упражнения должны сочетаться с относительно легкими, интересные - со скучными, но необходимыми, обязательные - с упражнениями по выбору детей и т.п.

В процессе физического воспитания необходимо по возможности обеспечивать индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, пола и физической подготовленности.

Для обеспечения высокой результативности учебно – тренировочного занятия имеет значение выбор метода организации занятий- фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговая тренировка и др.

Фронтальный метод предусматривает такую организацию работы учащихся, при которой вся группа выполняет какое-либо одно, общее для всех задание. Этот метод преимущественно используется в подготовительной и заключительной частях занятия, но иногда и в основной, особенно в начале обучения. Следует подчеркнуть, что важной особенностью фронтального метода является обеспечение постоянного руководства тренера 0 преподавателя.

При групповом методе группа делится на подгруппы. Каждая из групп выполняет свое, отличающееся от других задание. Групповой метод обеспечивает дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения движениям. Тренер – преподаватель подбирает упражнения, соответствующие физическим качествам и способностям членов группы.

Применение группового метода дает возможность приучить детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Если же воспитанники недостаточно подготовлены к такой форме организации занятий, использовать групповой метод нецелесообразно.

Метод индивидуальных занятий предусматривает самостоятельное выполнении упражнений, предложенных тренером - преподавателем или выбранных обучающимися. Он используется в подготовительной или основной части учебно – тренировочного занятия, но может иметь место и в заключительной.

Метод индивидуальных занятий дает возможность удовлетворить желание детей выполнить понравившееся упражнение. В результате происходит чередование регламентированных упражнений с относительно свободными.

Вместе с тем дети приучаются к самостоятельному выполнению упражнений. При этом тренер - преподаватель, наблюдая за отдельными учащимися, осуществляет общее руководство группой.

Метод дополнительных упражнений. Дополнительными называются упражнения, выполняемые по заданию тренера - преподавателя самостоятельно во взаимосвязи с главным упражнением. Однако дополнительные упражнения нельзя считать второстепенными, так как благодаря им можно осуществлять развитие физических качеств в младшем школьном возрасте. Суть этого приема заключается в том, что, помимо основного упражнения, которое ученики выполняют по очереди, они в промежутках между подходами выполняют предложенное число раз упражнения, направленные на развитие определенных физических качеств.

Метод станционных занятий. Станционные занятия являются разновидностью круговой тренировки, направлены главным образом на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.

Суть данной формы занятий состоит в следующем. Учебно-тренировочная группа разделяется на несколько групп так, чтобы в каждой группе было не более 3-5 человек. Группы расходятся по станциям указанным тренером - преподавателем. По его сигналу все учащиеся одновременно начинают выполнение упражнений каждый на своем месте. Выполнив упражнение, заранее обусловленное количество раз, группы по часовой стрелке переходят на очередное место занятий. И так до тех пор, пока не пройдут все места занятий.

Круговой метод занятий. Движение учащихся происходит, как и в станционных занятиях, по кругу с последовательным выполнением на каждом месте упражнений.

Однако в отличии от станционного кругового занятия направлены главным образом на развитие физических качеств, и здесь к ученикам предъявляются новые, повышенные требования: повторить заданное упражнение возможно большое количество раз или заданное количество выполнить как можно быстрее.

7. 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.

8. Организационно – методические указания

Для достижения высоких спортивных и личностных результатов на любом уровне подготовки занимающихся, тренер, планируя свою работу, должен:

1) создать условия для развития личности ребёнка, его профессионального самоопределения и творческой самореализации;
2) развивать мотивацию ребёнка к труду, познанию и творчеству;
3) обеспечивать эмоциональное благополучие ребёнка;
4) приобщить к общечеловеческим ценностям;
5) проводить профилактику асоциального поведения;

6) обеспечить взаимодействие с семьёй;
7) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;
8) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;
9) постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года обучения досрочно;
10) систематически вести воспитательную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своему клубу;
11) укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;
12) учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей.

Список литературы, рекомендуемой для тренеров – преподавателей

1. 1.Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике / Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры, -Иркутск, 1990. 76с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
3. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Педагогика, 1989. - 192 с.

4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: физкультура и спорт, 1980.
5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: ФиС,1981г.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.- М.: «Советский спорт», 2003г.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать.- М.: Астрель, 2003г.
8. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 1999г
9. Правила по спортивной аэробике разработаны общероссийской общественной организацией «Всероссийской федерацией спортивной и оздоровительной аэробики» (ВФСОА), с учетом правил на 2009-2012 г, утвержденных техническим комитетом аэробной гимнастики, международной федерации гимнастики (FIG).
10. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова. - Новосибирск: Параллель, 2006. - 100с.
11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС.1974, с.232.
12. Щедрина А.Г. Педология – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики, НМИ, 1996г.
13. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. - М.: Терра – спорт, 2003г.