Утверждена приказом
МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи
От 29.08.2017г. № __62/1_____
Директор ДЮСШ № 10 _____ К.В. Бурьян

Дополнительная общеразвивающая программа

В области физической культуры и спорта сверх установленного бюджетному учреждению муниципального задания

«Спортивная аэробика»

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 10» г. Сочи

Срок реализации программы 1 год.

Разработчики программы

Старший тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ № 10
А.В. Григорьева, тренер – преподаватель А.Н. Бурцева

Рецензент программы

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 1 г. Сочи
Канд. пед. наук. А.Л. Маделян

г. Сочи
2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……..3

2. Годовой учебный план программы…….……..……7

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……..…....8

3.1. Теоретическая подготовка ...……....9

3.2. Практическая подготовка подготовка…….…….11

3.2.1. Общая физическая подготовка……11

3.2.2 Специальная физическая подготовка……...…11

3.2.3Акробатика……..12

3.2.4.Хореография……..….13

3.2.5.Техническая подготовка……..……..14

4. Психологическая подготовка……..……...16

5. Итоговая аттестация……..……..18

6. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста……...20

7. Примерная структура учебно – тренировочного занятия…….……24

8. Организационно – методические указания…….....24

Список литературы, рекомендуемой для тренеров – преподавателей….....25

1.Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется на спортивно – оздоровительном этапе МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи на отделении сложно – координационного вида спорта - спортивная аэробика.

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

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

- 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.

Особенностями организации учебно – тренировочного процесса по рабочей программе являются:

- тренируются обучающиеся – лица, зачисленные в группу без предъявления требований к уровню их физического развития и подготовленности.

Прием на реализацию программы по спортивной аэробике осуществляется при наличии медицинского заключения (справки) и заявления о приеме.

Индивидуальный отбор не проводится.

В программе изложена методика физического воспитания детей младшего школьного возраста. Поэтому реализация данной программы возможна с 6-7 летнего возраста.

Программа реализуется в течении 3 лет.

Цели, задачи и преимущественная направленность курса «Спортивная аэробика»:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирования здорового образа жизни и интереса к занятиям спортом;
- физическое воспитание личности детей;
- овладение базовой техникой (основами) вида спорта;
- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе учебно – тренировочных занятий, закаливание организма;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно – полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений.

В качестве ***критериев*** оценки, анализа и корректировки деятельности использует следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

Организация тренировочного процесса при реализации программы осуществляется по следующим формам:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или команду;

- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований);

- медицинско-восстановительные мероприятия;

- итоговая аттестация обучающихся.

Расписание учебно – тренировочных занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима работы и отдыха занимающихся, обучение их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- акробатика;
- хореография;
- техническая подготовка;
- психологическая подготовка;
- участие в соревнования и иных мероприятиях;
- итоговая аттестация обучающихся;
- врачебный и медицинский контроль.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и предлагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются результаты итоговой аттестации обучающихся:

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать, контрольные нормативы (представлены в содержании программы).

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений по видам спорта.

По тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По хореографии:

Освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев

По акробатике:

Овладение основами техники выполнения элементов сложности, акробатических элементов и аэробного стиля (школы) движений;

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий этапу обучения.

Особенности формирования группы и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах) представлены в таблице № 1. Максимальный состав определяется с учётом соблюдения

правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Особенности формирования группы по спортивной аэробике и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах)

Таблица № 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Весь период	спортивная аэробика с 5 лет	10	15 - 20	30	до 6

2. Годовой учебный план программы по курсу «Спортивная аэробика» на 46 недель

Таблица № 2

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов учебных занятий	
			Теоретические	Практические
1	Теоретическая подготовка	8	8	
2	Общая физическая подготовка	86		86
3	Специальная физическая подготовка	60		60
4	Акробатика	30		30
5	Хореография	30		30
6	Техническая подготовка	54		54

7	Психологическая подготовка	4		4
8	Итоговая аттестация	4		4
Часов в неделю		6		
Общее количество часов		276	8	276
Участие в соревнованиях и показательных выступлениях (количество)		2-3		
Медицинское обследование		По графику		

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, полупереворoты, 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: А - отжимание, латеральное отжимание; В - упор углом, "крокодил", С - 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 руке (1 arm support)	Не выполнять: отжимание в упоре лежа на 1 руке (1 arm push up) – упор на 1 руке (1 arm support	Не выполнять: отжимание в упоре лежа на 1 руке (1 arm push up) – 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.	5	8	10

	перекладина			
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.