

**Департамент по делам молодёжи физической культуры и спорта
Администрации города Омска**

Бюджетное учреждение дополнительного образования
города Омска «Специализированная детско-юношеская спортивная
авторская школа олимпийского резерва А.В. Кожевникова»

Рассмотрена: на заседании
педагогического совета
Протокол № 7
от «22» мая 2015г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БУ ДО города Омска
«СДЮСШОР А.В.

Кожевникова»

Д.А. Бернатовичюс

Приказ № 85

от «02» июня 2015г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
с элементами спортивной аэробики**

Срок реализации 12 лет.

Рецензенты:
преподаватель кафедры ТИМ
гимнастики и режиссуры
к.п.н., доцент

Н.Г.Печеневская

Председатель «Федерации
спортивно-оздоровительной
аэробики города Омска»

А.Ю. Диколенко

Авторы-составители:

инструктор-методист: Никитина С.В.

преподаватель кафедры ТиИФК
к.п.н., доцент : Мельникова Ю.А.

спортсмен-инструктор,

МСМК : Чаюн Д.В.

Омск 2015

Программу разработали:

- работники БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова»
Чаюн Д.В. – спортсмен-инструктор, МСМК по спортивной аэробике,
Никитина С.В. – инструктор-методист,
- преподаватель кафедры теории, методики и истории физической культуры и спорта СибГУФК
Мельникова Ю.А. – КПН, доцент

1. Пояснительная записка	4
2. Нормативная часть.	6
2.1. Условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на следующие и этапы обучения.	6
2.2. Учебный план спортивной школы.	7
3. Методическая часть.	10
4. Система контроля	
4.1. Внутришкольный контроль (нормативы общей физической и специальной физической подготовки).	14
4.2. Врачебный контроль.	18
4.3. Воспитательная работа	18
5. Перечень спортивных мероприятий.	20
6. Учебно-тренировочные мероприятия	20
7. Перечень информационного обеспечения.	21

1. Пояснительная записка

Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска «Специализированная детско-юношеская спортивная авторская школа олимпийского резерва А.В. Кожевникова» (далее - БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова») - учреждение физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, предназначение которого – развитие мотивации личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных программ и услуг в интересах личности, общества, государства.

В БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» созданы условия для приобретения детьми жизненно важных знаний и умений, развития интересов, раскрытия и развития природного потенциала, формирования у детей социального опыта, воспитания у них трудовых качеств. Предоставлена возможность улучшить свои достижения через учебно-тренировочные занятия и участие в соревнованиях.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее-программа) с элементами спортивной аэробики для БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

-Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273);

-Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 № 329-ФЗ);

-Приказа Минобрнауки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008);

-Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (от 27.12.2013г. № 1125, зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, рег. № 31522);

-Постановления главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Приказом Минобрнауки России «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (от 17.10.2014 г. № 1155);

-Методические рекомендации по спортивной подготовке в Российской Федерации» (от 12.05.2014г., №ВМ-04-10/2554).

Актуальность. На данный момент аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Над разработкой и популяризацией различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений танца и музыки, для широкого круга занимающихся активно работают различные группы специалистов. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиораспираторной системы. В оздоровительной аэробике можно

выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением урока.

Аэробика – это хорошее самочувствие, отличное настроение и оздоровление организма в целом. Аэробика – это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся. Существует огромное количество видов аэробики (на сегодняшний день около 40), и каждый может выбрать тот или те, которые больше по душе и которые более ему необходимы.

Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

В наше время большинство детей школьного возраста ведут малоподвижный образ жизни. А недостаток движений плохо сказывается и на их состоянии здоровья, и возможностях во всех сферах жизни.

Занятия, проводимые по нашей программе, с элементами аэробики будут способствовать формированию целостности личности, повышению уровня общей физической и двигательной подготовленности, а также укреплению здоровья, важной для дальнейших углубленных занятий спортивной аэробикой.

Новизна программы заключается в определении приоритетности тренировочного процесса, направленного на всестороннее развитие личности обучающихся, их физических, морально-волевых и нравственных качеств. А также преемственность содержания программы с дополнительными предпрофессиональными программами по спортивной аэробике.

Целью программы является создание условий для всестороннего физического развития и привития у детей, подростков потребности в систематических занятиях спортом, а также для формирования начальных знаний, умений и навыков, характерных для спортивной аэробики.

Основными задачами для реализации программы являются:

1. Формировать основы знаний по ФК и С, а именно по аэробике, базовых двигательных действий, необходимых для дальнейших занятий по спортивной аэробике.
2. Развивать основные физические качества: силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений.
3. Воспитывать нравственные и морально-этические нормы, эстетику движений.
4. Укреплять здоровье и осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.
5. Формировать мотивацию и потребность к систематическим занятиям спортивной аэробикой.

2. Нормативная часть.

Основой деятельности БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» является организация учебно-тренировочного процесса, направленного на осуществление разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья, личностное развитие обучающихся.

Многолетняя подготовка спортсменов разбита на этапы, первым из которых является спортивно-оздоровительный этап.

Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на один учебный год, в связи с тем, что правила и требования соревновательной программы в спортивной аэробике постоянно претерпевают изменения и корректировку. Поэтому мы считаем, что составление программы более, чем на год будет являться не целесообразным.

2.1 Условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на следующие этапы обучения.

Учебный год в БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» начинается с 1 сентября каждого календарного года.

Приём учащихся проводится на основании:

- письменного заявления родителей (законного представителя);
- медицинского заключения с допуском к занятиям по избранному виду спорта;
- копия документа, подтверждающая личность ребёнка (свидетельство о рождении, паспорт).
- копия документа, подтверждающая личность родителя (законного представителя)

При комплектовании спортивно-оздоровительных групп учитываются следующие условия:

Условия комплектования спортивно-оздоровительных групп в БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова»

Возраст обуч-ся (лет)	Оптимальный количественный состав группы	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий
6-8	15–20	3	45 мин
9-13	15–20	3	2x45 мин
14-18	15–20	3	2x45 мин

На спортивно-оздоровительный этап принимаются практически здоровые дети, желающие заниматься спортом в возрасте от 6 до 18 лет.

Перевод занимающихся в группу следующего этапа обучения производится согласно решению тренерского совета, выполнения нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в возрасте не должна превышать четырёх лет.

Обучающиеся, не выполняющие нормативные требования по общей физической подготовке на спортивно-оздоровительном этапе, могут быть отчислены из школы.

Контингент обучающихся на новый учебный год утверждается приказом директора учреждения до 15 октября.

2.2. Учебный план спортивной школы.

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах в БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» проводится на основании годового плана – графика распределения учебных часов, который предусматривает круглогодичную организацию учебно-тренировочного процесса. Программный материал для спортивно-оздоровительных групп в школе рассчитан на 46 недель в год: - 43 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 3 недели на учебно-тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период их активного отдыха. В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Учебный план предусматривает следующие предметные области:

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

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств, может изменяться (наличием материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Предметные области	Соотношение в %
Теория и методика физической культуры и спорта	10
Общая физическая подготовка	30
Специальная физическая подготовка	20
Избранный вид спорта	40
Итого:	100

Предметные области	Месяц												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	40 нед.										-	6 нед. (3н.ТС)	
Теория и методика физич. к. и спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3				27
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	6	15	84
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	5	5	-	5	7	55
Избранный вид спорта	11	11	11	11	10	10	11	11	11	-	5	8	110
Всего:	23	23	23	23	21	21	23	23	23	-	16	30	249
Итого:	26	26	26	26	24	24	26	26	26	-	16	30	276

Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта

Тема 1.1. Включает в себя формирование знаний о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни, истории развития и современного состояния спортивной аэробики, анализ результатов достижений российских аэробистов. А также краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Тема 1.2. Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в спортивной аэробике.

Тема 1.3. Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Тема 1.4. Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о здоровом образе жизни.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Развитие координации. С быстрой сменой позы (например, из положения сидя с вытянутыми ногами лечь на живот (спину), перевернуться вокруг себя в одну сторону, в другую, опять сесть), Требующие согласованных действий, двух или нескольких детей (например, упражнения в парах, сидя друг против друга, упражнения подгруппами с большими гимнастическими обручами, с длинными палками, в колонне - при передаче мяча и т.д.). Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носках с прямой спиной; поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же - с закрытыми глазами; то же - с задержкой на одной ноге; перепрыгнуть палочку, сделав поворот; стоя повернуться вокруг себя, остановиться; стоя на скамейке на одной ноге, вытянуть другую.

Тема 2.2. Развитие гибкости. Наклоны из положения стоя ноги врозь, ноги вместе. «Складка» ноги врозь, ноги вместе. Махи у опоры и без нее, шпагаты, мостики.

Тема 2.3. Развитие силы. Отжимания (обычные, «кузнечиком», латеральное, в венсоне, с удержанием), приседания (глубокие, полуприседы, с удержанием, «пистолетиком»), упражнения на пресс (складки с согнутыми, затем с прямыми ногами, с удержанием, поднимание корпуса, поднимание ног, на гимнастической стенке, у скамейки)

Тема 2.4. Развитие скорости. Бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2-3 серии по 10-25 раз; Бег из различных стартовых положений; Бег приставными шагами, продвигаясь боком; Бег скрестными шагами;

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Базовые шаги. Джек, ланч, скип, ни, махи. Использование этих шагов в различных комбинациях.

Тема 3.2 Базовые шаги на степе. Basic step, V-step, over, straddle, turn- step, tap up, knee up, step kick, step curl, step lift, L-step. Использование шагов в различных комбинациях.

Тема 3.3 Элементы гибкости. Панкейк, опорный вертикальный шпагат, затем безопорный, либела.

Тема 3.4 Элементы баланса. Пируэт на 360, 720, затем то же в вертикальный; баланс; равновесие на обе ноги.

Тема 3.5. Прыжковые элементы. Джамп, казак, винт (на 180, 360, 540), в шпагат и упор лежа, разножки.

Тема 3.6. Элементы динамики. Отжимания, отжимание «кузнечиком», латеральное, в венсоне, вертолет.

Тема 3.7 Элементы статики. Упор углом ноги вместе, упор углом ноги врозь (удержание, с поворотом на 180, 360), высокий угол.

Тема 3.8 Элементы в игровой форме. Эстафеты с выполнением элементов.

Раздел 4. Избранный вид спорта:

овладение основами техники и тактики

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий, в условиях соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные,

специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки.

3. Методическая часть

Методическая деятельность спортивной школы - составная часть учебно-тренировочного процесса. Приоритетным деятельностью методической службы спортивной школы стало программное обеспечение образовательного процесса.

Цель методического сопровождения образовательного процесса в БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» - это создание условий, обеспечивающих совершенствование и оптимизацию образовательного процесса, повысить профессиональный уровень тренеров-преподавателей спортивной школы, а так же способствовать формированию и развитию психолого-педагогической компетентности педагогических работников школы.

Основные направления и содержание методической деятельности:

- обеспечение тренеров-преподавателей актуальной информацией в области физической культуры и спорта;
- оказание консультационной помощи тренерам-преподавателям школы;
- организация и проведение методических занятий;
- утверждение методических разработок тренеров-преподавателей;
- организация повышения квалификации тренеров-преподавателей спортивной школы;
- работа по пропаганде физической культуры и спорта, обобщение и внедрение передового опыта работы;
- ведение стат.учета и анализа результатов работы спортивной школы.

Структура занятия

Принято выделять 4 составные части занятия: вводную, подготовительную, основную и заключительную (иногда первые 2 части рассматривают как разделы одной подготовительной части, но по существу ничего не меняется).

Задача вводной части - организованное введение в занятие, формирование необходимой психологической установки на предстоящую деятельность. Примерное содержание (при групповых занятиях): построение группы, рапорт преподавателю о готовности к занятию, уяснение задач занятия, упражнения, обеспечивающие согласование действий, организацию внимания (передвижение под музыку или по подсчету, игры на внимание и др.). Продолжительность вводной части обычно невелика - 3 - 5 мин.

Подготовительная часть имеет, как правило, 2 подраздела - общую и специальную разминку. Типичное содержание общей разминки: выполнение разнообразных, обычно хорошо известных, упражнений, позволяющих осуществить постепенно возрастающее и разностороннее воздействие на двигательный аппарат и внутренние органы. Часто применяются ходьба, бег, гимнастические упражнения без снарядов и со снарядами для различных групп мышц. Средства общей разминки могут быть самыми разнообразными. Специальная разминка должна обеспечить

специфическую подготовку занимающихся к тем упражнениям, которые будут присутствовать в основной части занятия. Суммарная продолжительность подготовительной части 10 - 20 мин. Вводную и подготовительные части следует рассматривать как вспомогательные, обслуживающие основную часть.

Основная часть занятия призвана служить для решения всех основных задач обучения и воспитания. Основная часть может иметь простую и сложную структуру. В первом случае осваивается или совершенствуется всего одно упражнение. При сложной структуре основной части в ней представлены несколько разнохарактерных упражнений (напр., упражнения на силу, выносливость и т. д.).

Важное значение при этом имеет вопрос о рациональной последовательности разнохарактерных упражнений. Практика и научные данные позволяют рекомендовать во многих случаях следующий порядок упражнений:

а) если намечено изучение нового материала, то соответствующие упражнения проводятся в начале основной части занятия;

б) при наличии упражнений, направленных на развитие быстроты и выносливости, вначале проводятся упражнения на быстроту;

в) упражнения, направленные на развитие силы, при большом объеме нагрузок проводятся, как правило, после упражнений на быстроту;

г) специальные упражнения для развития координации движений в большинстве случаев помещаются ближе к началу основной части, а упражнения "на гибкость" чередуются с др. упражнениями (особенно с силовыми).

Основная часть занятий характеризуется наибольшей (по сравнению с др. частями) физиологической нагрузкой. Она должна достигать уровня, необходимого для решения задач развития физических качеств, и рационально чередоваться с активным и пассивным отдыхом. Длительность основной части в зависимости от формы и содержания занятия - до 2 часов.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности (в частности, у занимающихся закрепляются или формируются положительные эмоции как итог хорошо проведенного занятия), подводит итог занятий и определяет задания на следующее занятие. Ее примерное содержание: выполнение несложных, хорошо знакомых упражнений с постепенно снижающейся интенсивностью, игры с небольшой подвижностью, строевые и порядковые упражнения, указание преподавателя на положительные или отрицательные стороны занятия, объяснение или напоминание домашнего задания (в урочных формах), гигиенические процедуры.

Продолжительность заключительной части 3 - 5 мин.

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов

К концу года обучения по программе обучающийся будет:

1 группа	2 группа	3 группа
Иметь представление		
- о здоровом образе жизни, о потребности в занятиях физическими упражнениями	- структуре соревновательной деятельности в спортивной аэробике,	- о дальнейших этапах подготовки в спортивной аэробике
Знать		
- цель занятий физическими упражнениями	- сущность здорового образа жизни, технику безопасности при занятиях	- структуру соревновательной деятельности.
Уметь		
- выполнять аэробный бег, базовые шаги	- выполнять по 1 элементу из каждой группы сложности, работать в коллективе	- выполнять базовые шаги на степ-платформе, по 2 элемента из каждой группы сложности.

Формой подведения итогов программы будет являться выполнение контрольных упражнений по общей физической и двигательной подготовленности, а также проведены тематические викторины.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого занимающегося, в связи с этим необходимо провести ознакомление с признаками утомления и оценкой самочувствия.

Внешние признаки утомления при физических напряжениях

Признаки	Небольшое физическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление 1 степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкое (ниже пояса), выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 22—26 в мин на равнине и до 3—6 на подъеме)	Учащенное (38—46 в мин), поверхностное	Резкое (более 50—60 в 1 мин), учащенное, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения

Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к окружающему	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»), апатия, жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкая команда
Пульс, уд./мин	110—150	160—180	180—200 и более

РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Продолжительность одного занятия	Максимальное кол-во учебных час. в неделю	Кол-во рабочих недель	Режим занятий в неделю	Общее количество часов в год
Не более 2 ч.	до 6 ч	46	3 дн. x 2 ч = 6 ч	276

Продолжительность занятий определяется в академических часах (1 час = 45мин)

Занятия должны начинаться не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся, обучения их в образовательных учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Требования к экипировке и спортивному инвентарю.

Материально-техническое обеспечение реализации программы предполагает использование следующего оборудования и инвентаря.

Оборудование и спортивный инвентарь для занятий спортивной аэробикой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Аэробный помост	Штук	1
2.	Степ-платформа	Штук	8
3.	Утяжелители	Штук (пар)	5

4.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	Штук	8
5.	Зеркало	Штук	1
6.	Коврик для фитнеса	Штук	20
7.	Мат гимнастический	Штук	5
8.	Палка гимнастическая	Штук	8
9.	Скамейка гимнастическая	Штук	2
10.	Стенка гимнастическая	Штук	1
11.	Магнитофон или музыкальный центр (на одного тренера)	Штук	1

Требования по технике безопасности.

В БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» разработаны инструкции по технике безопасности для тренеров-преподавателей по видам спорта при проведении занятий на разных спортивных объектах, при проведении спортивных соревнований, при организации летних спортивно-оздоровительных сборов. Разработаны также инструкции по технике безопасности для обучающихся по видам спорта. Тренеры-преподаватели два раза в год обязаны проводить инструктажи по технике безопасности с обучающимися (сведения должны быть отражены в журналах посещаемости групп). Тренеры-преподаватели должны проходить инструктажи у инженера по технике безопасности (сведения отражаются в журналах по технике безопасности).

4. Система контроля.

4.1. Внутришкольный контроль.

Основным условием эффективного руководства учебно-воспитательным процессом является постоянный анализ всех его компонентов на основе регулярного контроля.

Ежегодно по данным тестирования определяется динамика физического и функционального развития обучающихся, являющаяся основанием для планирования учебно-тренировочного процесса на следующий учебный год.

В конце учебного года тренер-преподаватель составляет отчет по каждой группе.

Сведения, предоставляемые в отчете:

1. Количество человек на начало года;
2. Выбыли (Ф.И.);
3. Прибыли (Ф.И.);
4. Выполнение учебного материала за учебный год;
5. Анализ контрольных нормативов за учебный год;
6. Участие в соревнованиях, при неучастии - указать причины;
7. Подготовка спортсменов разрядников (разряд – кол-во чел.);
8. Проведение учебно-воспитательной работы с учащимися (связь с общеобразовательными школами и родителями учащихся, посещение спортивно-массовых и культурных мероприятий);
9. Оздоровление учащихся (место, дата, кол-во чел.);

10. Предложения.

В целях объективного определения перспективности обучаемости и своевременного выявления недостатков в освоении программы предлагается (1-2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) обучающихся. Так как в спортивной аэробике компоненты оценки соревновательной деятельности оцениваются из 10 баллов, то мы также предлагаем десятибалльную систему контроля уже на спортивно-оздоровительном этапе обучения для рациональной подготовки к возможной будущей соревновательной деятельности. Для оценки результатов освоения Программы мы представляем контрольные нормативы по физической и двигательной подготовленности, которые представлены ниже.

Контрольные нормативы физической подготовленности для первой спортивно-оздоровительной группы по спортивной аэробике

№	Баллы Нормативы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
		1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д)	8	7	6	5	4	3	2	1	-
	Подтягивания на перекладине (М)	5	4	3	2	1	-	-	-	-	-	-
2	Подъём туловища за 30 сек., и.п. лёжа на спине, ноги согнуты и фиксированы, руки за головой	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
3	Прыжок в длину с места (см) (Д)	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80	75
	(М)	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	80
4	Бег с высоким подниманием бедра (угол бедра 90 градусов) на месте за 30 сек. (кол-во раз)	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18

Контрольные нормативы физической подготовленности для второй спортивно-оздоровительной группы по спортивной аэробике

№	Баллы Нормативы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
		1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д)	12	11	10	9	8	7	6	5	4
	Подтягивания на перекладине (М)	8	7	6	5	4	3	2	1	-	-	-
2	Подъём туловища за 30 сек., и.п. лёжа на спине, ноги согнуты и фиксированы, руки за головой	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
3	Прыжок в длину с места (см) (Д)	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115
	(М)	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
4	Бег с высоким подниманием бедра (угол бедра 90 градусов) на месте за 30 сек. (кол-во раз)	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22

Контрольные нормативы физической подготовленности для третьей спортивно-оздоровительной группы по спортивной аэробике

№	Баллы Нормативы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
		1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д)	14	13	12	11	10	9	8	7	6
	Подтягивания на перекладине (М)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
2	Подъём туловища за 30 сек., и.п. лёжа на спине, ноги согнуты и фиксированы, руки за головой	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
3	Прыжок в длину с места (см) (Д)	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120
	(М)	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165
4	Бег с высоким подниманием бедра (угол бедра 90 градусов) на месте за 30 сек. (кол-во раз)	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25

Контрольные нормативы двигательной подготовленности для спортивно-оздоровительных групп по спортивной аэробике

№	Баллы	10 - 9	8 - 7	6 – 5	4 - 3	0
	Нормативы					
Для 1, 2 и 3 групп		Исполнение близкое к отличному	1 мелкая ошибка	1 средняя ошибка	1 большая ошибка	Не допустимое выполнение либо не выполнение
1.	«Джек»					
2.	«Ланч»					
3.	«Ни – ап» для					
4.	«Скип»					
Для 2 и 3 группы						
5.	«Джамп»					
6.	«Венсон»					
Для 3 группы						
7.	Винт на 360					
8.	Шпагат					

Сбавки в спортивной аэробике определяются в течение выполнения упражнения спортсменом по таким компонентам оценки как исполнение и сложность. В компоненте исполнение главным образом делают сбавки за неточность выполнения базовых шагов, неидеальное выполнение элементов, асинхронное выполнение движений со своими партнерами.

Сбавки по исполнению делятся на:

- Малая ошибка. Определяется как незначительное отклонение от безошибочного исполнения
- Средняя ошибка. Определяется как существенное (значительное) отклонение от безошибочного исполнения.
- Большая ошибка. Определяется как серьезное (большое) отклонение от безошибочного исполнения.
- Недопустимое исполнение. Определяется, когда никакие требования для исполнения движений не были соблюдены.
- Падение. Определяется в том случае, если одна и более частей тела (в отличие от совершенного исполнения) касаются пола из-за недостаточного контроля.

Процедура оценивания обучающихся

Оценка Группа	Физическая подготовленность			Двигательная подготовленность		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
1 группа	38-40	37-34	33-30	40-38	37-34	33-30
2 группа				60-57	56-53	52-49
3 группа				80-76	75-72	71-68

4.2. Врачебный контроль.

Задачи медицинского контроля:

- диагностика спортивной пригодности ребёнка к занятиям спортом, оценка его перспективности, функционального состояния;
- определение переносимости нагрузок в занятии;
- оценка адекватности средств и методов в процессе занятий;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований к местам занятий и условиям проживания спортсменов;
- профилактика травм и заболеваний;
- оказание первой доврачебной помощи;
- организация лечения спортсменов в случае необходимости;
- оздоровление учащихся.

На всех этапах учебно-тренировочного процесса проводится врачебно-педагогические наблюдения, начальное, углублённое и этапное обследования.

Медицинский осмотр обучающихся в группах на спортивно-оздоровительном этапе и допуск на учебно-тренировочные занятия выдаются в детских поликлиниках по месту жительства, и предъявляется в начале учебного года и в середине учебного года. Результаты тестирования по общей физической и специальной физической подготовленности, антропометрические данные, функциональной подготовки фиксируются в дневнике спортсмена, который он ведёт самостоятельно.

4.3. Воспитательная работа.

Задачи тренеров-преподавателей в воспитательном процессе следующие:

- воспитание у обучающихся высоких моральных качеств, преданности Родине;
- создание и подкрепление сознательных мотивов для преодоления физических и психологических трудностей, неизбежных в спорте;
- выработка устойчивого интереса к занятиям спортом;
- воспитание устойчивой непримиримости к вредным привычкам.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений допол-

нительного образования, к которым относятся детские спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с занимающимися осуществляется администрацией школы, преподавательским составом и родителями.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). В сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство). Эстетического чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость. Серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей. Экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- совместный просмотр соревнований (видео-, теле-);
- встречи со знаменитыми спортсменами-земляками;
- трудовые отряды и субботники;
- привлечение младших учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;
- совместные экскурсии на тематические выставки, музеи спортивной славы.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Перед соревнованиями, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

5. Перечень спортивных мероприятий.

Спортсмены спортивно-оздоровительного этапа подготовки имеют право выступать на соревнованиях проводимых в спортшколе, в городе в соответствии с возрастными категориями.

№ п/п	Наименование мероприятия	Возрастная группа
1	Первенств БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» по ОФП, СФП.	Все возрастные группы
2	Первенство города Омска по спортивной аэробике	Все возрастные группы
3	Первенство Омской области по спортивной аэробике	Все возрастные группы
4	Всероссийские соревнования по спортивной аэробике	Все возрастные группы

6. Учебно-тренировочные мероприятия.

В соответствии с учебным планом на спортивно-оздоровительном этапе подготовки предусмотрено 3 недели на учебно-тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период их активного отдыха. Выезд в спортивно-оздоровительный лагерь планируется тренером-преподавателем заранее. При невозможности выехать в загородный лагерь на базе спорткомплекса может быть организован городской спортлагерь. Если выезд за город и лагерь на базе спорткомплекса не организованы, занятия в летнее время проводятся в стандартном режиме по расписанию.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

а) для тренера-преподавателя

1. Правила соревнований по спортивной аэробике (2013 – 2016)
2. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания // В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Советский спорт, 2008. -
3. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов // В. Д. Фискалов. – М. : советский спорт, 2010.
4. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. – М.: Москомспорт, 2009

б) для обучающихся:

5. Козенко А. А. Формула чемпиона: книга для родителей // А.А. Козенко. – Киев: ООО "Издательство Телесик", 2005.
6. Российская федерация спортивной аэробики:
URL http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics
7. Всемирная федерация гимнастики: URL <http://www.fig-gymnastics.com/site/>
8. Министерство спорта Российской Федерации: URL <http://www.minsport.gov.ru/>
9. Правила соревнований по спортивной аэробике (2013 - 2016)
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru/>