

**Департамент по делам молодежи 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 ВУ ДО города Омска
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ АВТОРСКАЯ ШКОЛА
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА А.В. КОЖЕВНИКОВА»

Д.А. Бернатавичюс
Приказ № 85
от «02» июня 2015г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа
по спортивной аэробики**

Срок реализации 10 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

О Г Л А В Л Е Н И Е

стр.

1. Пояснительная записка	4
2. Нормативная часть.	5
2.1. Условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на следующие и этапы обучения.	9
2.2. Учебный план спортивной школы.	12
3. Методическая часть.	19
4. Система контроля	
4.1. Внутришкольный контроль (нормативы общей физической и специальной физической подготовки).	27
4.2. Врачебный контроль.	31
4.3. Воспитательная работа	32
5. Перечень спортивных мероприятий.	33
6. Учебно-тренировочные мероприятия	34
7. Перечень информационного обеспечения.	35

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. Спортивная аэробика - вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетание сложнокоординационных ациклических движений, различных по сложности элементов разных структурных групп, а так же взаимодействие между партнерами. Спортивная аэробика является новым, бурно развивающимся направлением в спорт и представляет собой некий синтез элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев. Однако, несмотря на свою молодость, спортивная аэробика очень популярна и широко пропагандируется в разных странах мира. С 1995 развитием спортивной аэробики занимаются крупные мировые федерации (FIG) и европейские (UEG) федерации, которые разрабатывают правила и положения соревнований, организуют и проводят чемпионаты мира, Европы и другие международные турниры.

Соревновательная программа в спортивной аэробике представляет собой вольное упражнение, выполняемое под музыку. Программа длится 1 минута 30 секунд, допускается расхождение в музыке на 5 секунд, как в большую, так и в меньшую стороны. За это время спортсмен обязан выполнить 10 элементов сложности, может включить в программу 2 акробатических элемента, которые не будут расцениваться судьями по сложности. Всего существует 5 видов соревновательных программ: индивидуальные выступления женщин, индивидуальные выступления мужчин, смешанные пары (один мужчина и одна женщина), трио, группы, аэроденс и аэро степ (допускаются как смешанные составы, так и только состоящие из мужчин или женщин).

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по спортивной аэробике направлена на всестороннее развитие обучающихся, необходимого и достаточного для освоения этапов спортивной подготовки по виду спорта, а также на отбор одаренных детей к занятиям спортивной аэробикой.

2. Нормативная часть.

Основной 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.

Целью программы является создание условий для формирования и развития спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании в процессе углубленных занятий спортивной аэробикой.

Задачи программы:

- Формировать знания о теории и методике физической культуре и спорте, расширение двигательного опыта.
- Развивать физические качества, способствующие повышению физической и функциональной подготовленности детей.
- Воспитывать личностные качества (организованности, взаимопомощи, ответственности, настойчивости, самостоятельности), культуры поведения и общения с тренером-преподавателем и со сверстниками.
- Формировать мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В основе программы лежат следующие принципы:

- Принцип научности определяет опору на научные исследования в сфере физической культуре и спорта, на теоретически обоснованные и практически апробированные методики;
- Принцип результативности определяет гарантию достижения положительного результата не зависимо от уровня физического состояния обучающихся;
- Принцип непрерывности предполагает создание целостного тренировочного процесса, учитывая преемственность от общего образования к спортивной подготовке.
- Принцип дифференциации предполагает ориентацию тренировочного процесса на индивидуальные особенности каждого ребенка, темпы развития и способностей.
- Принцип постепенности предусматривает плавное повышение тренировочных нагрузок во всех циклах подготовки.

Система многолетней подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Задачи различаются в зависимости от этапа подготовки

Этап начальной подготовки. Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и

воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Начальный этап характерен применением самых разнообразных обще-развивающих упражнений для гармоничного развития опорно-двигательного аппарата занимающихся. Постепенно вводятся элементы на точность и координацию движений. Юный аэробист познает пространственные, временные и силовые характеристики движений. В соответствии с принятым в спортивной аэробике стилем осваивает основные и промежуточные положения рук, ног, туловища, головы и движения ими, направления перемещения. Приобретает представления об амплитуде, быстроте, темпе и ритме телодвижений.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям хоккеем, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение необходимыми навыками хоккея;
- обучение основам техники и тактики игры и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие общей выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающихся контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, а так же по результату, показанному на соревнованиях в течение сезона.

Этап специализированной подготовки особенно важен в становлении аэробистов. Именно в эти годы формируются основные двигательные качества, осваивается очень большой объем специфических для вида спорта двигательных навыков (элементов и соединений), приобретается опыт участия в соревнованиях по разрядным комбинациям. Данный этап характерен углубленным освоением гимнастической школы. Идет процесс обучения базовым элементам, способствующие овладению техникой упражнений во всех группах сложности. На этом фоне создаются заготовки для будущих индивидуальных композиций — осваиваются отдельные более сложные элементы, как правило, построенные на развитии профилирующих навыков.

За три—четыре года обучения на данном этапе занимающиеся становятся квалифицированными аэробистами-разрядниками.

Внутри этапа принято выделять два периода — начальной специализированной подготовки и углубленной специализированной подготовки. В период начальной специализированной подготовки опытные тренеры предлагают своим подопечным не только материал классификационных программ, но и объемный материал, содержащий перспективные элементы, связки и соединения. В период углубленной специализированной подготовки продолжается ограничение объема дополнительных средств (в основном за счет ОФП и элементов базовой подготовки).

Большой объем вновь осваиваемых элементов технической подготовки и упражнений СФП на данном этапе является критерием успеваемости гимнастов. Именно способность к обучению («скорость» обучения, «обучаемость») определяет наиболее одаренных из них. Педагогический контроль на этом этапе более целенаправлен, сосредоточен на выявлении перспективных спортсменов, которые в этом возрасте по всем спортивно-техническим показателям заметно опережают своих сверстников.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники и тактики игры;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие координации и общей выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Продолжительность этапа 2 года. Перевод по годам на этом этапе также осуществляется при условии выполнения занимающихся контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, а так же по результату, показанному на соревнованиях в течение сезона. Этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшим углублением специализированной подготовки, фактическим достижением нормативов, установленных для мастеров спорта. Данный этап сложный и трудоемкий для аэробистов, так как интенсивное наращивание тренировочных нагрузок совпадает с активной фазой полового созревания.

От тренера требуется особое внимание, забота об учениках, учет их индивидуальных особенностей, чуткое к ним отношение.

Учебно-тренировочные группы уменьшают до 4 – 8 человек, что необходимо для индивидуализированной работы и повышения моторной плотности тренировки.

Осваиваются элементы и соединения повышенной сложности. К перспективным гимнастам предъявляются повышенные требования. Наиболее подготовленные из них в составах юниорских и молодежных сборных команд участвуют в международных соревнованиях.

Основные задачи подготовки:

- дальнейшее повышение физического развития занимающихся;
- совершенствование физических качеств, необходимых спортсмену в избранном виде спорта;
- динамика спортивно-технических показателей;
- анализ выступления в соревнованиях;
- помощь и участие в организации и судействе соревнований.
- участие спортсменов групп спортивного совершенствования в

соревнованиях различного уровня по их индивидуальному плану подготовки.

Новизна программы обуславливается ее интеграцией содержания и организационно-методических условий реализации, характерные для образовательных организаций дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта города Омска, и федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.

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)

На этап начальной подготовки принимаются дети, желающие заниматься спортом в возрасте с 6 лет.

На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, прошедшие необходимую подготовку, при выполнении ими требований общефизической и специальной подготовки.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) разряд КМС по спортивной аэробике.

Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Вновь прибывшие учащиеся могут быть зачислены на любой этап подготовки при условии соответствия возраста, наличия документов, подтверждающих их спортивный стаж и спортивную квалификацию, соответствующую этапу подготовки, медицинское заключение о состоянии здоровья.

Перевод занимающихся в группу следующего года обучения производится согласно решению тренерского совета на основании стажа занятий спортом, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

При невыполнении нормативов обучающиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, разница в возрасте не должна превышать четырёх лет.

Обучающиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут быть отчислены из школы.

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

При комплектовании спортивно-оздоровительных групп учитываются следующие условия:

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

Наименование групп	Возраст обуч-ся (лет)	Оптимальный количественный состав группы	Критерии оценки, условия комплектования и перевода обучающихся по годам обучения	Уровень спорт. квалификации обуч-ся на конец учеб. года
Этап начальной подготовки				
НП-1	6-7	14-16	Мед. допуск	К/нормат.
НП-2	7-8	12-14	Мед. допуск, ОФП	К/нормат.
НП-3	8-9		Мед. допуск, ОФП, СФП	К/н.вып.3 юн р.
Тренировочный этап подготовки(этап спортивной специализации)				
Т-1	9-10	10-12	ОФП, СФП, теор.подг	Вып.,2 юн.р.
Т-2	10-11		ОФП, СФП, теор.подг	Вып., 1 юн.р.
Т-3	11-12	8-10	ОФП,СФП, теор.подг.	Вып.,3взр.р.
Т-4	12-13		ОФП,СФП, теор.подг.	Вып.,2взр.р.
Т-5	13-14		ОФП,СФП, теор.подг.	Вып.,1взр. р
Этап совершенствования спортивного мастерства				
ССМ-1	14-15	4-8	СФП, теор.подг., Судейская практика	Вып. КМС
ССМ-2	15-16		СФП, теор.подг., Судейская практика	Подт.КМС
ССМ-3	16-17		СФП, теор.подг., Судейская практика	Подт.КМС

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.

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 учебных 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. Основной задачей годового учебного плана является достижение целей поставленных для работы на этапах спортивной подготовки.

Учебный план предусматривает следующие предметные области:

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

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЁМОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ (ИП, Т, ССМ)

Предметные области	Соотношение в %
Теория и методика физической культуры и спорта	10
Общая физическая подготовка	20
Специальная физическая подготовка	20
Избранный вид спорта	50
Итого:	100

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД (6 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)

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

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД (8 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)

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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	36
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	3	15	72
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	3	15	72
Избранный вид спорта (смежные виды спорта)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	-	9	17	188
Всего:	30	30	30	30	30	30	30	30	30		15	47	332
Итого:	34	34	34	34	34	34	34	34	34	-	15	47	368

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) НА УЧЕБНЫЙ ГОД (12 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	40 нед.										-	6 нед. (3н.ТС)	46	
Теория и методика физич. К. и спорта	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	5	50
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	4	15	100
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	4	15	100
Избранный вид спорта (смежные виды спорта)	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	-	14	27	302
Всего:	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47		22	57	502
Итого:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	-	22	62	552

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (УГЛУБЛЁННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) НА УЧЕБНЫЙ ГОД (18 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	40 нед.										-	6 нед. (3н.ТС)	46	
Теория и методика физич. к. и спорта	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	8	80
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	-	7	18	160
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	-	7	18	160
Избранный вид спорта (смежные виды спорта)	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	-	20	57	428
Всего:	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	-	34	93	756
Итого:	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	-	34	101	828

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА НА УЧЕБНЫЙ ГОД (24 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	40 нед.										-	6 нед. (3н.ТС)		46
Теория и методика физич. К. и спорта	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	5	5	100
Общая физическая подготовка (в т.ч. самостоят. Занятия)	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	-	8	21	200
Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	-	8	21	200
Избранный вид спорта (смежные виды спорта)	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	-	28	63	604
Всего:	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	-	44	105	1104
Итого:	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	-	49	110	1104

Недельный режим тренировочной работы устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с этапа ССМ, может быть сокращен не более чем на 25 процентов.

Содержание разделов программы для этапа начальной подготовки.

Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта

Тема 1.1 Включает в себя формирование знаний о физической культуре и спорта двигательной активности, истории развития и современного состояния спортивной аэробики, анализ результатов достижений российских аэробистов.

Тема 1.2 Включает краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

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); расширение знаний терминов в спортивной аэробике.

Тема 1.4 Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о систематических занятиях спортом.

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. Техническая 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. Хореографическая подготовка

Хореографическая подготовка двигательного обогащает занимающихся, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий,

положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Тема 4.1 Экзерсис у опоры: постановка корпуса, позиции рук, ног, батман тандю, батман тандю жете, плие, препарасьон, ролеве.

Раздел 5. Акробатическая подготовка.

Несмотря на частое использование элементов акробатики во время соревновательных программ у аэробистов, акробатическая подготовка остается важным средством двигательной деятельности спортсменов. Акробатическая подготовка является не только как одно из основных средств совершенствования физических качеств, но и как средство повышения спортивного мастерства в соревновательной программе.

Тема 5.1 колеса, перевороты, кувырки, а так же удержание равновесия и элементы на гибкость.

Содержание разделов программы для тренировочного этапа.

Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта

Тема 1.1 Включает в себя формирование знаний о физической культуре и спорта двигательной активности, истории развития и современного состояния спортивной аэробики, анализ результатов достижений российских аэробистов.

Тема 1.2 Включает краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Тема 1.3 по теории фк и с по спортивной аэробике. С 3 года обучения в учебно-тренировочных группах предлагается проводить инструкторскую и судейскую практику.

Тема 1.4 Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); расширение знаний терминов в спортивной аэробике.

Тема 1.5 Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о систематических занятиях спортом.

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. Техническая 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. Безопорный вертикальный шпагат, либела опорная в опорный вертикальный, двойная либела.

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

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

Тема 3.6 Элементы динамики. Отжимания, отжимание «кузнечиком», латеральное, в венсоне, вертолет в шпагат и в одну руку, деласал, рамка обычная и в венсон.

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. Хореографическая подготовка

Тема 4.1 Экзерсис у опоры: препарасьон, плие, рон дэ жамб пар тэр, батман ролевэ лян, гран батман жэтэ.

Раздел 5. Акробатическая подготовка.

Тема 5.1 Прыжки, перевороты, кувырки, сальто вперед в сед, сальто назад.

Содержание разделов программы для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта

Тема 1.1 Включает в себя совершенствование знаний о физической культуре и спорта двигательной активности, современного состояния спортивной аэробики, анализ результатов достижений российских аэробистов.

Тема 1.2 Проведение инструкторской и судейской практики.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1 Развитие гибкости. Наклоны из положения стоя ноги врозь, ноги вместе. «Складка» ноги врозь, ноги вместе. Махи у опоры и без нее, шпагаты, мостики.

Тема 2.2 Развитие силы. Отжимания (обычные, «кузнечиком», латеральное, в венсоне, с удержанием, с хлопком), приседания (глубокие, полуприседы, с удержанием, «пистолетиком»), выпрыгивания, упражнения на пресс (складки с согнутыми, затем с прямыми ногами, с удержанием, поднимание корпуса, поднимание ног, на гимнастической стенке, у скамейки), подтягивания.

Тема 2.3 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;

Тема 2.4 Развитие специальной выносливости. Деление программы на части и их отработка через 3-5 минуты отдыха.

Раздел 3. Техническая 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. Безопорная либела в опорный и безопорный вертикальный, двойная либела в опорный вертикальный.

Тема 3.4 Элементы баланса. Пируэт на 360, 720, 1080 затем то же в вертикальный; баланс.

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

Тема 3.6 Элементы динамики. Венсон безопорный латеральный, рамка в венсон обычная и на 180, вертолет в шпагат, в венсон, деласал в венсон и с поворотом на 180 в венсон.

Тема 3.7 Элементы статики. Упор углом ноги вместе, упор углом ноги врозь (с поворотом на 720), высокий угол, горизонт.

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

Раздел 4. Хореографическая подготовка

Тема 4.1 Экзерсис на середине зала: шажман дэ пье, там левэ сотэ, плие, препарасьон, гранд плие, рон дэ жамб пар тэр, батман ролевэ лян, гран батман жэтэ.

Раздел 5. Акробатическая подготовка.

Тема 5.1 Прыжки, перевороты, кувырки, сальто вперед в сед, сальто назад. **3.**

3. Методическая часть

Методическая деятельность спортивной школы - составная часть учебно-тренировочного процесса. Приоритетным деятельности 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 свежей 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.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе современной методики тренировки с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий, рациональной организации режима дня, учебы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- 1) групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- 2) просмотр учебных видеофильмов и соревнований;
- 3) пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- 4) учебно-тренировочные сборы;
- 5) участие в соревнованиях;
- 6) инструкторская и судейская практика.
- 7) медицинский контроль;
- 8) медико-восстановительные мероприятия;
- 9) тестирование и контроль.

На тренировочных занятиях применяются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий занимающихся);
- наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеоматериалы);
- практические упражнения:
 - а) направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнений по частям и в целом);
 - б) направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

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.

РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Группы	Максим. кол-во учебных час. в нед.	Продолжит. одного занятия	Режим занятий в неделю
Этап начальной подготовки			
НП-1	6	Не более 2 ч.	3 дн х 2 ч = 6 ч
НП-2	8	Не более 2 ч.	4 дн х 2 ч = 8 ч;
НП-3	8	Не более 2 ч.	4 дн х 2 ч = 8 ч;
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Т-1	12	Не более 3 ч.	4 дн х 3 ч = 12 ч
Т-2	12	Не более 3 ч.	4 дн х 3 ч = 12 ч
Т-3	18	Не более 3 ч.	6 дн х 3 ч = 18 ч или 1 дн х 2 ч = 2 ч; 4 дн х 4 ч = 16 ч(с перерывом на отдых)
Т-4	18	Не более 3 ч.	6 дн х 3 ч = 18 ч или 1 дн х 2 ч = 2 ч; 4 дн х 4 ч = 16 ч(с перерывом на отдых)
Т-5	18	Не более 3 ч.	6 дн х 3 ч = 18 ч или 1 дн х 2 ч = 2 ч; 4 дн х 4 ч = 16 ч(с перерывом на отдых)
Этап совершенствования спортивного мастерства			
ССМ-1,2,3	24	Не более 4 ч.	6 дн х 4 ч = 24 ч

В спортивной аэробике на каждом этапе подготовке идет освоение профилирующих обязательных элементов.

Профилирующие обязательные элементы - элементы, которые являются ключевыми для каждой возрастной категории, без их выполнения не возможно выполнение соревновательной программы.

А также была произведена выборка основных элементов в каждой группе сложности для каждого этапа спортивной подготовки. Эти элементы отражены в таблицах.

Основные элементы динамики

Элементы	НП	Т(нач спец.)	Т(угл. спец.)	ССМ
Кузнечик	+	+	+	+
Венсон	+	+	+	+
Безопорный венсон	-	+	+	+
Геликоптер	+	+	+	+
Геликоптер в шпагат	-	+	+	+
Геликоптер в венсон	-	-	+	+
Рамка	-	-	+	+
Рамка в венсон	-	-	-	+
Рамка в венсон на 180	-	-	-	+
Деласал	-	-	-	+
Деласал в венсон	-	-	-	+
Деласал в венсон на 180	-	-	-	-

Основные элементы статики

Элементы	НП	Т(нач спец.)	Т(угл. спец.)	ССМ
Упор углом ноги вместе	+	+	+	+
Упор углом ноги вместе на 360	-	+	+	+
Упор углом ноги вместе на 720	-	-	+	+
Упор углом ноги врозь	+	+	+	+
Упор углом ноги врозь на 180	-	+	+	+
Упор углом ноги врозь на 720	-	-	+	+
Молдован	-	-	-	+
Горизонт ноги врозь	-	-	-	+
Горизонт ноги врозь –венсон-горизонт	-	-	-	+

Основные элементы прыжков

Элементы	НП	Т(нач спец.)	Т(угл. спец.)	ССМ
Прыжок с поворотом на 360	+	+	+	+
Прыжок с поворотом на 720	-	+	+	+
Джамп	+	+	+	+
Джамп на 360	-	+	+	+
Казак	+	+	+	+
Казак на 360	-	+	+	+
Казак на 540	-	-	+	+
Страдл	-	+	+	+
Страдл в упор лежа	-	+	+	+
Страдл в упор лежа на 360	-	-	-	+
Пайк на 360 в упор лежа	-	-	-	+

Пайк на 540 в упор лежа	-	-	-	-
Перекидной на 180	-	-	+	+
Перекидной на 360	-	-	-	+

Основные элементы гибкости

Элементы	НП	Т(нач спец.)	Т(угл. спец.)	ССМ
Панкейк	+	+	+	-
Опорный вертикальный	+	+	+	+
Безопорный вертикальный	+	+	+	+
Пируэт на 360	-	+	+	+
Пируэт на 720	-	+	+	+
Пируэт на 1080	-	-	-	+
Опорная либела	+	+	+	+
Опорная либела в опорный вертикальный	-	+	+	+
Безопорная либела	-	-	+	+
Безопорная либела в опорный вертикальный	-	-	-	+
Двойная безопорная в опорный вертикальный	-	-	-	+

Для каждой возрастной категории (кроме 18 и старше) существуют обязательные элементы соревновательной программы.

Обязательные элементы для каждой возрастной группы

категория \ группа	Динамика	Статика	Прыжки	Гибкость
9 – 11	Кузнечик	Упор углом ноги врозь	Прыжок с поворотом на 360	Панкейк
12 – 14	Венсон опорный	Упор углом ноги врозь на 180	Джамп с поворотом на 360	Вертикальный шпагат опорный
15 – 17	Геликоптер в шпагат	Упор углом ноги врозь на 360	Страдл	Пируэт на 360 в вертикальный

Все обязательные элементы должны непременно присутствовать в тренировочном процессе. Для благоприятного тренировочного процесса нами был составлен примерный план обучения обязательным элементам для каждой возрастной группы.

Подводящие упражнения в процессе обучения обязательным элементам для категории 9-11 лет.

Для отжимания «кузнечик»

1. обычные отжимания
2. отжимания «кузнечик» с колен
3. отжимания «кузнечик» руки на скамейке
4. отжимания от скамейки упором сзади

Для упора углом ноги врозь:

1. поднимания и удержание ног на шведской стенке
2. поднимание и удержание ног из положения седа руки на полу перед собой
3. упор углом ноги врозь ноги на возвышенности
4. упор углом ноги врозь со скамейки

Для прыжка с поворотом на 360

1. прыжок с затяжкой вверх
2. прыжок с затяжкой и резким поворотом на 180 (с опозданием)
3. прыжок на 180

Для панкейка

1. складка ноги врозь
2. идеальный прямой шпагат
3. развороты с правого шпагата на левый и наоборот

Подводящие упражнения в процессе обучения обязательным элементам для категории 12-14 лет.

Для венсона опорного

1. забрасывания ноги до плеча и обратно
2. из стойки в выпаде, пролезть рукой под ногу
3. удержание ноги на плече

Для упора углом ноги врозь на 180

1. поднимание и удержание ног из положения седа руки на полу перед собой
2. удержание упора углом ноги врозь
3. переступание вперед и назад в упоре углом ноги врозь

Для джампа на 360

1. прыжок с поворотом на 360
2. джамп на 180
3. джамп на 360 с возвышенности

Для вертикального шпагата опорного

1. шпагат (правый или левый) на полу без усилий
2. шпагат (правый или левый) задняя, затем передняя нога на скамейке
3. домахивания ногой до вертикали из складки ноги вместе стоя
4. вертикальный шпагат у стены (тренеру разрешается оттягивать верхнюю ногу

от стены)

Подводящие упражнения в процессе обучения обязательным элементам для возрастной категории 15-17 лет.

Для вертолета в шпагат

1. вертолет в упор с последующим доведением ноги до шпагата

2. со спины медленное переваливание в шпагат без собирания ног
- Для упора углом ноги врозь на 360
1. поднимание и удержание ног из положения седа руки на полу перед собой
 2. упор углом ноги врозь на 180 – удержание – упор углом на 180
 3. переступание вперед и назад в упоре углом ноги врозь

Для «страдла»

1. поочередные махи ногами до 90
2. страдл с помощью (тренер сзади держит за талию во время выполнения прыжка)
3. страдл с возвышенности

Для пируэта на 360 в вертикальный шпагат

1. стойка на носке 2 секунды, с последующим уходом в вертикальный шпагат пируэт на 360 с остановкой в конце (машущая нога на воздухе)

Требования к экипировке и спортивному инвентарю.

При проведении тренировочных занятий и участия в соревнованиях по спортивной аэробике предъявляются определенные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивное оборудование и инвентарь

№ 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 диск (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.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить тестирование спортсменов

Полученные данные педагогического контроля анализируются тренером-преподавателем и доводятся до сведения педагогического коллектива.

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. Проведение учебно-воспитательной работы с учащимися (связь с общеобразовательными школами и родителями учащихся, посещение спортивно-массовых и культурных мероприятий);
8. Оздоровление учащихся (место, дата, кол-во чел.);
9. Предложения.

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

В задачи внутришкольного контроля входит оценка эффективности применяемых средств тренировки, выявления динамики роста физической, технической, теоретической, функциональной, спортивной подготовки обучающихся, оценки полученных данных с позиции современных требований к учебно-тренировочным и спортивным показателям занимающихся и оперативном устранении недостатков.

Результаты оценки подготовленности обучающихся по общей физической и специальной подготовке проводятся в виде соревнований и сдачи контрольно-переводных нормативов.

По окончанию процесса обучения у обучающихся будут сформированы следующие знания, умения и навыки, которые будут являться основанием для перевода обучающихся на дальнейшее обучение по программе спортивной подготовки.

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов

К концу года обучения по программе обучающийся будет:

НП	Т	ССМ
Иметь представление		
- о технике безопасности на занятиях по спортивной аэробике	- об истории развития спортивной аэробики	- о принципах спортивной тренировки
Знать		
- основные термины в спортивной аэробике	- технику безопасности на занятиях	- историю развития спортивной аэробики,
Уметь		
- выполнять обязательные элементы категории 9-11 лет.	- выполнять обязательные элементы в категории 12-14 лет	- выполнять обязательные элементы в категории 15-17 лет

По окончании каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, которая позволяет определить степень освоения программного материала и дальнейшее обучение на следующем этапе обучения.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных испытаний, или соревнований по ОФП и СФП.

По общей физической подготовке

№	Нормативы	Балл	НП -1	НП -2	НП -3	Т- 1	Т- 2	Т- 3	Т- 4	Т- 5	ССМ -1	ССМ -2	ССМ -3	
1	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) – для всех групп	5бал	10	14	20	24	28	30	30	30	35	35	35	
		4бал	8	12	18	22	26	28	28	28	28	32	32	32
		3бал	6	10	16	20	24	26	26	26	26	30	30	30
2	Подъём туловища за 30 сек., и.п. лёжа на спине, ноги согнуты и фиксированы, руки за головой Для групп НП	5бал	16	18	20									
		4бал	15	17	19									
		3бал	14	16	18									
	Складка за 30 сек., и.п. лёжа на спине, ноги, руки прямые, одновременно поднять туловище и ноги ,сесть(кол-во раз) – для групп УТ, ССМ, ВСМ	5бал				15	16	17	18	19	20	21	22	
		4бал				14	15	16	17	18	19	20	21	
		3бал				13	14	15	16	17	18	19	10	
3	Прыжок в длину с места (см) – для всех групп	5бал	120	130	150	170	180	190	190	200	205	210	215	
		4бал	110	120	140	160	170	180	180	190	195	200	210	
		3бал	100	110	130	150	160	170	170	180	185	190	200	
4	Бег с высоким подниманием бедра (угол бедра 90 градусов) на месте за 30 сек. (кол-во раз) – для всех групп	5бал	35	40	40	45	45	50	50	50	55	60	63	
		4бал	34	39	39	44	44	49	49	49	54	59	62	
		3бал	33	38	38	43	43	48	48	48	53	58	61	

Результат: отлично - **25** баллов, хорошо - **20** баллов,
удовлетв. - **15** баллов, неудовл. - ниже **15** баллов

По специальной физической подготовке

№	Норматив	Бал.	НП-1	НП-2	НП-3	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	СС М-1	СС М-2	СС М-3
1	Группа «А» - динамика												
	Отжимание	0,1	+	+									
	Отжимание в упоре лежа (кузнечик)	0,1			+	+	+						
	Отжимание в упоре венсон	0,2						+	+	+			
	Геликоптер в шпагат	0,4									+	+	+
2	Группа «В» - статика												
	Упор углом	0,2			+	+	+						
	Упор углом на 180	0,3						+	+	+			
	Упор углом ноги врозь с поворотом на 360	0,4									+	+	+
3	Группа «С» - прыжки												
	Прыжок в группировку (джамп)	0,2	+	+									
	Прыжок с поворотом на 360	0,3			+	+	+						
	Прыжок в группировку на 360 (джамп)	0,4						+	+	+			
	Прыжок согнувшись ноги врозь (страдл джамп)	0,3									+	+	+
4	Группа «D» - гибкость												
	Шпагаты (правый, левый, поперечный)	0,1	+	+									
	Поворот на одной ноге	0,2	+	+									
	Панкейк	0,3			+	+	+						
	Опорный вертикальный шпагат	0,2						+	+	+			
	Поворот на 360 безопорный вертикальный шпагат	0,5									+	+	+
5	Результат: отлично		0,6	0,6	0,9	0,9	0,9	1,1	1,1	1,1	1,6	1,6	1,6
	Хорошо		0,5-0,4	0,5-0,4	0,8-0,6	0,8-0,6	0,8-0,6	0,9-0,7	0,9-0,7	0,9-0,7	1,1-0,8	1,1-0,8	1,1-0,8
	Удовлетворительно		0,3-0,2	0,3-0,2	0,5-0,3	0,5-0,3	0,5-0,3	0,6-0,3	0,6-0,3	0,6-0,3	0,7-0,4	0,7-0,4	0,7-0,4
	Неудовлетворительно		0,1-0	0,1-0	0,2-0	0,2-0	0,2-0	0,2-0	0,2-0	0,2-0	0,3-0	0,3-0	0,3-0

Процедура оценивания спортсменов

Оценка Группа	Физическая подготовленность			Техническая подготовленность		
	Отлично	хорошо	Удовл.	отлично	хорошо	Удовл.
НП	20-18	17-15	14-12	Все элементы зачтены	1 элемент – не зачет	Более 1 элемента – не зачёт
Т						
ССМ						

Д
ля
пе
ре
во
да
на
сл
ед
ую
щи

й этап подготовки обучающийся должен набрать не менее 15 баллов.

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 начальной подготовки и допуск на учебно-тренировочные занятия по видам спорта выдаются в детских поликлиниках по месту жительства, и предъявляется в начале учебного года и в середине учебного года.

Диспансеризация спортсменов тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства организуется по графику Омского областного врачебно-физкультурного диспансера, и проводятся два раза в год.

Результаты тестирования по общей физической и специальной подготовленностью, антропометрических данных, функциональной подготовки фиксируется 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 дополнительного 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 в соответствии с требованиями Типового положения о спортивной школе.

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 них. 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 этапов начальной подготовки, тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства имеют право выступать в контрольных соревнованиях для выполнения спортивного разряда, в зависимости от показанного результата. Они имеют право выступать на соревнованиях различного уровня: проводимых в спортшколе, городских, региональных, всероссийских, международных 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
5	Первенство России по спортивной аэробике	Начиная с 12 лет
6	Открытые международные соревнования	Начиная с 9 лет
7	Первенство мира, Европы	Начиная с 12 лет

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.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства при подготовке к соревнованиям необходимо планировать:

- Тренировочные сборы по подготовке к первенству Мира, чемпионату Европы и другим открытым международным соревнованиям,
- Тренировочные сборы по подготовке к первенству России,
- Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям,
- Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации

Продолжительность сборов от 14 до 21 дня, оптимальное число участников сбора определяется тренерами и администрацией БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова».

7. Перечень информационного обеспечения

а) для тренера-преподавателя

1. Правила соревнований по спортивной аэробике (2013 – 2016)
2. Филиппова Ю.С. Программы по аэробике // Ю.С. Филиппова. - : Новосибирск, 2012.

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. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru/>