

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ВОЛГА»
(МАУ ДО ФОК «ВОЛГА»)**

ПРИНЯТО На Педагогическом совете от « <u>01</u> » <u>сентября</u> 20 <u>17</u> г. протокол № <u>1</u>	УТВЕРЖДАЮ Директор МАУ ДО ФОК «Волга»  Гришанов А. В. « <u>01</u> » <u>сентября</u> 20 <u>17</u> г. Приказ директора от <u>01.09.2017</u> г. № <u>1005-08</u>
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**

срок реализации программы 8 лет

Автор – составитель:
Купташкина Людмила Олеговна
тренер-преподаватель
по спортивной аэробике

ВОРОТЫНЕЦ 2017

Оглавление

Оглавление	1
Пояснительная записка.	Ошибка! Закладка не определена.
1. Организационно-педагогические условия.	7
2. Учебный план	11
3. Календарный учебный график.	12
4. Программный материал	17
4.1. Примерный учебный план теоретической подготовки	17
4.2. Примерный учебный план практических занятий	18
Формы аттестации	26
5.1 Промежуточная	26
5.1.1 Собеседование – аттестуемый отвечает на вопросы:	26
5.2. Итоговая аттестация.....	26
5.2.1 Собеседование – аттестуемый отвечает на вопросы:	26
6. Контроль за подготовкой юных аэробистов.....	26
7. Приемные нормативы для зачисления в учебно-тренировочный этап	27
8. Методические материалы	29

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа по спортивной аэробике разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ Министерства образования и науки Российской Федерации, научных и методических разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов, а также правил спортивной аэробики (версия ФИЖ, 2017-20 гг.), в соответствии с приказом от 30 декабря 2016 года N 1364 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика, в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30 (ч.2), ст.4112; N 45, ст.5822; 2015, N 2, ст.491, N 18, ст.2711; 2016, N 28, ст.4741), в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015) в редакции Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015).

В настоящий период введения федеральных государственных стандартов образования имеется необходимость интегрировать дополнительное образование в общее, применять инновационные образовательные модули, одним из которых может быть – образовательная программа по аэробике.

Актуальность. Во всем мире сегодня стремительно растет популярность доступного вида оздоровительной гимнастики, называемого аэробикой. Вместе с тем, аэробика может приобрести качество учебно-образовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования. Аэробика для дошкольников притягательна в первую очередь активными ритмичными движениями под современную, веселую музыку. Аэробика положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную систему; поддерживает тонус мышц, создает хорошее настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры. Для дополнительного образования детей аэробика – уникальное направление творческой деятельности, располагающие огромными воспитательными ресурсами:

1. Наличие в аэробике двух разновидных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);
2. Вариативный характер выступлений (соло, пара, трио, группа (пять человек), танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа (5-8 человек) способствует тому, что каждый ребенок может себя проявить;
3. Простор для творчества в аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы, используются движения различных танцев. Поэтому дети имеют прекрасные возможности развивать свои творческие способности в процессе тренировочных занятий.

Педагогическая целесообразность.

В результате реализации программы расширяющийся двигательный опыт неоднократное повторение упражнений прибавляет детям уверенности, смелости, решительности. Дети приобретают умения самостоятельно организовывать игры и выполнять упражнения в соответствии со своими желаниями и возможностями.

Новизна данной программы заключается в методологической выстроенности непрерывного тренировочного процесса, в технологичности реализуемых многоуровневых задач, направленных на достижение личностно-значимых для детей результатов.

Целью данной программы является обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации средствами физической культуры и спорта. Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков в систематические занятия спортом;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- самоопределение и интеграция личности в национальную, мировую культуру;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды России;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности, морально-этических и эстетических качеств спортсменов;
- профессиональная подготовка инструкторов и судей по аэробике, воспроизводство и развитие кадрового потенциала общества.

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В материалах документа предусматривается комплексность всех сторон подготовки в спортивной аэробике (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий.

Предпрофессиональная подготовка спортсменов делится на два этапа:

I этап: начальной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

II этап: учебно-тренировочный формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и

специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Преемственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства. В многолетнем учебно-тренировочном процессе обеспечивается преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности. Принцип вариативности предусматривает включение в тренировочные планы разнообразного набора тренировочных средств и изменения физических нагрузок в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов для решения задач спортивной подготовки.

Задачи этапов предпрофессиональной подготовки:

I этап: начальной подготовки. Группа начальной подготовки до 1 года (дети 6-7 лет). Группы свыше года (7-8 лет).

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

II этап: учебно-тренировочный. Группы до двух лет обучения (9-11). Группы свыше двух лет обучения (11-15 лет).

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, быстроты, ловкости).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).
5. Функциональная начальная подготовка – освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных) элементов: динамическая сила (группа А), статистическая сила (В), прыжки (С), гибкость (D).

7. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка.
10. Начальная теоретическая подготовка.
11. Регулярное участие в соревнованиях.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- групповые занятия (теоретические, практические),
- тренировка по индивидуальному плану,
- выполнение домашних заданий,
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях,
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений.

В содержательную основу программы положены следующие принципы:

- 1) Принцип здоровьесбережения

Концептуальную основу своей деятельности педагог видит в последовательном оздоровлении подрастающего поколения. Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) влияет та среда, в которой ребенок воспитывается, поэтому необходимо полное понимание значимости занятий аэробикой родителями и полная их поддержка.

- 1) Учет возрастных психофизиологических особенностей

Предпочтительный возраст вхождения в программу 7-10 лет. Это период относительно равномерного физического развития детей.

- 2) Учет индивидуальных особенностей выражается в предоставлении воспитанникам права выбора направления занятий – спортивное или оздоровительное.

Проектируемые результаты:

1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям физического и психического характера.
2. Физическое развитие, достижение спортивных результатов
3. Сформированное умение сделать выбор в пользу здорового образа жизни и творческого самоопределения.
4. Владение способами адекватного взаимодействия со старшими сверстниками в разнообразных жизненных ситуациях.
5. Повышенный уровень компетентности в решении бытовых проблем и ситуаций, связанных с профилем деятельности.

Данная программа является инновационной:

- 1) Основана на активности обучающихся при руководящей роли тренера-преподавателя;
- 2) Следует принципу интеграции дополнительного образования в общее с элементами спортизации последнего;
- 3) Применяется без гендерных и возрастных ограничений.

Учебная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на этапе многолетней подготовки. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и особенностей занимающихся.

Нормативный срок реализации программы – 8 лет. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки 3 года, на учебно-тренировочном этапе - 5 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка, на учебно-тренировочном – углубленная специальная физическая подготовка.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 6 лет, желающие заниматься спортивной аэробикой и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать трех часов.

1. Организационно-педагогические условия.

1.1 Организация, планирование и учет учебно-тренировочного процесса

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Прием детей ведется с допуском от врача, а в течение года дважды проводится диспансеризация.

Таблица 1

Наполняемость учебных групп, режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке (на конец учебного года)
НП	1	6	12	6	Выполнение нормативов ОФП
	2	7	12	9	
	3	8	10	9	
УТ	1	9	8	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	2	10	7	14	
	3	11	6	16	
	4	12	5	18	
	5	13	5	18	

Поступающие сдают приемные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учетом занятий в общеобразовательной школе, наличия тренировочной базы, учебного плана.

Документация планирования:

- 1) программа;
- 2) годовой учебный план;
- 3) календарный план соревнований;
- 4) расписание занятий;
- 5) рабочий план на месяц;
- 6) конспект урока;
- 7) индивидуальные планы тренировок для спортсменов;
- 8) журнал учета работы;
- 9) учетная карточка спортсмена.

1.2 Примерная структура учебно-тренировочного занятия

I. Подготовительная часть:

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

2 фрагмент – упражнения у опоры и на середине (ОРУ для ног, туловища, рук; хореографические упражнения – «классика»).

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

4 фрагмент – прыжки (маленькие, амплитудные, прыжки с вращением).

II. Основная часть:

5 фрагмент – специально-техническая подготовка (базовые шаги аэробики с координационными движениями рук).

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

III. Заключительная часть:

7 фрагмент – общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной выносливости).

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

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

1.3 Организационно-методические указания

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

- 1) Создать условия для развития личности ребенка, его профессионального самоопределения и творческой самореализации;
- 2) Развивать мотивацию ребенка к труду, познанию и творчеству;
- 3) Обеспечивать эмоциональное благополучие ребенка;
- 4) Приобщить к общечеловеческим ценностям;
- 5) Проводить профилактику асоциального поведения;
- 6) Обеспечить взаимодействие с семьей;
- 7) Создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;
- 8) Обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;
- 9) Постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года обучения досрочно;
- 10) Систематически вести воспитательную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своему клубу;
- 11) Укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;
- 12) Учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей.

1.4. Годичное циклирование тренировок

Учебно-тренировочный процесс каждого года состоит из трех периодов: подготовительный (обще-подготовительный, специально-подготовительный), соревновательный и переходный.

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

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

Задачи переходного периода: поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической активности (спортивные игры, плавание, легкая атлетика и д.р.)

1.5. Модельные характеристики аэробистов

- Медико-биологические модельные характеристики спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой: к морфологическим особенностям следует отнести средний рост, выраженную мышечную массу, сниженное количество жирового компонента, пропорциональное телосложение; функциональные способности: парасимпатикотония, хорошая восстанавливаемость после нагрузок, показатели физической работоспособности и максимального потребления кислорода выше среднего уровня.
- Общая физическая подготовленность: прыжок в длину с места 180-200 см (с 13 летнего возраста), наклон больше 20-30 см, сгибание, разгибание рук в упоре лежа 30-35 раз, упор углом 30-35 сек, шпагат 155⁰-160⁰.
- Хореографическая подготовленность предусматривает полное соответствие уровня исполнения элементов аэробной хореографии, а также хореографии применительно к гимнастике (оттянутый носок, выпрямленное колено и т.п.). (Экспертная оценка 4,8-5,0).
- Техническая подготовленность. Важнейшим критериям технической подготовленности спортсменов в спортивной аэробике является содержание трудности, оригинальности соревновательной программы, чистота и правильность выполнения базовых элементов. Стабильность технической подготовленности предусматривает выполнение соревновательной программы без пропуска элементов, без падений, без грубых ошибок. Модельный уровень стабильности 100%.
- Высокий уровень специальной физической подготовки.
- Тактическая подготовленность: спортсмен должен уметь: выступать любым номером в команде; варьировать содержание программы в соответствии с ситуацией на соревнованиях; рационально распределять силы на все дни соревнований.
- Важнейшим психофизиологическим качеством является устойчивая мотивация к достижению высокого спортивного достижения.
- Психологическая подготовленность: психологическая устойчивость спортсменов; оценка психических процессов (стабильное восприятие времени, пространства, большой объем и хорошая переключаемость внимания, хорошая зрительная, аудиальная память).
- Выразительность представляет собой модельную характеристику исполнительского мастерства, отражающую соответствие движений спортсмена эмоциональным особенностям музыки, создающего образ средствами аэробики (экспертная оценка 4,8-5,0).

1.6. Критерии оценки успешности спортивной деятельности

Наиболее значимыми факторами при отборе кандидатов в сборную команду являются: уровень и динамика спортивно-технических показателей на соревнованиях в течение года; степень соответствия модельным характеристикам по сложности

соревновательной программы, специальной физической подготовленности, хореографической подготовленности, морфологическим показателям; выразительность, ярко выраженная индивидуальность исполнения, презентация; высокий уровень специальной работоспособности; устойчивость к стрессовым ситуациям.

КЛАССИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

КМС: 17 баллов на соревнованиях 1-2 группы 1 раз (не менее 8 выступлений), с 14 лет.

I разряд: 16 баллов 2 раза на соревнованиях (не менее 6 выступлений), с 11 лет.

II разряд 15 баллов 1 раз на соревнованиях (не менее 8 выступлений), с 10 лет.

III разряд 14 баллов (не менее 8 выступлений) на соревнованиях, с 7 лет.

1.7. Факторы, влияющие на результаты соревнований

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

1. Качественный отбор.
2. Финансирование.
3. Квалификация тренера.
4. Бригадный метод работы.
5. Надлежащая психологическая подготовка.
6. Качественный медицинский контроль.
7. Научное обеспечение тренировочного процесса.
8. Современная спортивная база.
9. Благоприятное отношение руководства.
10. Большое количество и высокий уровень соревнований.
11. Большое количество и высокий уровень проведения учебно-тренировочных сборов.
12. Материальная заинтересованность спортсменов и тренера.

Таблица 2

2. Учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки	Этапы подготовки	
	Начальной подготовки	Учебно-тренировочной

Техническая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0
Контрольно-переводные испытания	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
Инструкторская и судейская практика	–	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Восстановительные мероприятия	–	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего часов	216	22	20	22	22	22	22	21	21	23	21	0	0
Участие в соревнованиях	1	По графику											

Таблица 4

**Годовой график распределения учебных часов
для групп начальной подготовки (2 год обучения)**

Разделы подготовки	Кол-во час.	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
Общефизическая подготовка	94	10	10	9	9	9	9	9	9	9	11	0	0
Специальная физическая подготовка	93	10	10	11	11	10	5	8	10	8	10	0	0
Акробатика	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0
Хореография	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0
Техническая подготовка	75	6	6	6	6	6	11	11	8	9	6	0	0
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	–	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Восстановительные мероприятия	–	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего часов	378	39	39	37	37	38	36	38	39	38	37	0	0
Участие в соревнованиях	3-4	По графику											

Таблица 5

**Годовой график распределения учебных часов
для групп начальной подготовки (3 год обучения)**

Разделы	Кол-во	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
---------	--------	----	---	----	-----	---	----	-----	----	---	----	-----	------

мероприятия													
Всего часов	504	52	53	49	52	54	48	49	50	47	50	0	0
Участие в соревнованиях	5-8	По графику											

Таблица 7

**Годовой график распределения учебных часов
для учебно-тренировочных групп (2 год обучения)**

Разделы подготовки	Кол-во час.	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Общесфизическая подготовка	80	8	9	7	8	8	9	7	9	7	8	0	0
Специальная физическая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	0
Акробатика	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	0	0
Хореография	60	7	5	7	5	7	5	7	5	6	6	0	0
Техническая подготовка	226	22	23	23	24	20	23	23	20	22	26	0	0
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	10	0	0	1	1	1	1	2	2	2	0	0	0
Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	0	0
Всего часов	588	59	59	58	58	58	58	59	59	59	61	0	0
Участие в соревнованиях	5-8	По графику											

Таблица 8

**Годовой график распределения учебных часов
для учебно-тренировочных групп (3 год обучения)**

Разделы подготовки	Кол-во час.	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Общесфизическая подготовка	80	8	8	9	7	7	9	8	9	8	7	0	0
Специальная физическая подготовка	120	12	12	12	12	11	13	12	11	12	13	0	0

Акробатика	80	8	8	9	7	9	7	8	9	7	8	0	0
Хореография	60	6	6	7	5	5	7	6	6	6	6	0	0
Техническая подготовка	284	28	28	29	28	28	29	28	29	29	28	0	0
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	12	0	0	2	1	1	2	2	2	2	0	0	0
Восстановительные мероприятия	16	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	0	0
Всего часов	672	66	66	70	62	66	70	67	71	69	65	0	0
Участие в соревнованиях	8-12	По графику											

Таблица 9

**Годовой график распределения учебных часов
для учебно-тренировочных групп (4 год обучения)**

Разделы подготовки	Кол-во час.	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Общеспортивная подготовка	70	7	7	8	6	7	6	8	7	7	7	0	0
Специальная физическая подготовка	140	14	14	13	14	15	13	15	14	14	14	0	0
Акробатика	100	10	10	10	9	11	10	10	9	11	10	0	0
Хореография	80	8	8	7	7	7	7	9	9	9	9	0	0
Техническая подготовка	308	30	31	30	31	29	33	31	31	31	31	0	0
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	12	0	0	1	1	2	2	2	2	2	0	0	0
Восстановительные мероприятия	26	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	0	0
Всего часов	756	74	76	72	72	77	74	79	78	79	75	0	0
Участие в соревнованиях	8-12	По графику											

Таблица 10

**Годовой график распределения учебных часов
для учебно-тренировочных групп (5 год обучения)**

Разделы подготовки	Кол-во	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VI	VIII
--------------------	--------	----	---	----	----	---	----	-----	----	---	----	----	------

	час.				I							I	
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Общезначительная подготовка	70	7	7	8	6	7	6	8	7	7	7	0	0
Специальная физическая подготовка	140	14	14	13	14	15	13	15	14	14	14	0	0
Акробатика	100	10	10	10	9	11	10	10	9	11	10	0	0
Хореография	80	8	8	7	7	7	7	9	9	9	9	0	0
Техническая подготовка	308	30	31	30	31	29	33	31	31	31	31	0	0
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	12	0	0	1	1	2	2	2	2	2	0	0	0
Восстановительные мероприятия	26	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	0	0
Всего часов	756	74	76	72	72	77	74	79	78	79	75	0	0
Участие в соревнованиях	8-12	По графику											

Тренера-преподаватели составляют ежемесячно рабочий план учебно-тренировочных занятий групп в соответствии с разделами теоретических и практических видов занятий и является неотъемлемой частью рабочей учебной программы.

4. Программный материал.

Весь учебный материал разделен на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы. Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- групповые занятия (теоретические, практические);
- тренировка по индивидуальному плану;
- выполнение домашних заданий;
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях;
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений;
- инструкторская и судейская практика.

Основные методы проведения учебно-тренировочного занятия: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки и т.д.

4.1 Примерный учебный план теоретической подготовки.

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

I этап:

1. Что такое аэробика.
2. Терминология аэробики.
3. Гигиенические требования к проведению занятий.
4. Форма для занятий аэробикой.
5. Рациональное питание и режим дня.
6. Дисциплина на занятии (правила поведения в зале, в спортивной школе).
7. Анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы).

II этап:

1. Музыкальная грамота.
2. Техника безопасности в аэробике.
3. Значение правильной осанки.
4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.
5. Методический разбор базовых шагов аэробики.
6. Группы элементов для составления спортивных комбинаций.
7. Посещение соревнований по спортивной аэробике, художественной гимнастике, спортивной гимнастике, танцам, балетных спектаклей.
8. Понятие об общей и специальной физической подготовке.
9. Структура тренировочного занятия.
10. Понятие об объеме и интенсивности тренировочного процесса.
11. Дневник спортсмена.

4.2 Примерный учебный план практических занятий

Содержание практических занятий: ОФП, СФП, акробатическая подготовка, хореографическая подготовка, техническая подготовка, контрольно-переводные нормативы, инструкторская и судейская практика.

4.2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость – способность противостоять утомлению. Общая выносливость – способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи общей физической подготовки:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

4.2.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта. Выделяют СФП-1, СФП-2.

Задачи специальной физической подготовки-1:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Задачи специальной физической подготовки-2:

1. Моделирование соревновательной деятельности.
2. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

4.2.3 Техническая подготовка

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.

5. Совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитудой.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
12. Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

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

I этап: начальной подготовки.

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлест, приставной, выпад, подъем колена, джампин джек, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2: А – отжимание; В – упор углом; С – прыжок на 360°; D – вертикальный шпагат.

II учебно-тренировочный этап.

Основная задача этого этапа технической подготовки – это овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы. Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики. УТ 1, 2 года обучения – трио, пары и группы. УТ 3, 4, 5 год обучения – кроме вышеперечисленных выполняют сольные упражнения. Список элементов спортивной аэробики см. правила соревнований (ФИЖ).

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

Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении уже освоенных элементов спортивной аэробики и связок из базовых элементов. Спортсмены получают основное представление о спортивной площадке, составляющих ее компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке, стоимости нарушений площадки.

Таблица 11

Требования к составлению спортивной комбинации

Группа	Мл. дети	Дети	Юноши	Юниоры
---------------	-----------------	-------------	--------------	---------------

Возраст	6-8	9-11	12-14	15-17
Время композиции	1.00 + 5 сек	1.15 + 5 сек	1.15 + 5 сек	1.20 + 5 сек
Количество элементов	5	6	8	9 (ИЖ,ИМ) 8 (СП,ТР,ГР)
Обязательные элементы	нет	1. Отжимание в упоре лежа 2. Прыжок с поворотом на 360 3. Вертикальный шпагат 4. Упор углом ноги врозь	1. Геликоптер в упор лежа 2. Упор углом ноги врозь с поворотом (max 360 ⁰) 3. Прыжок в группировке поворот на 360 ⁰ 4. Поворот на 360 в вертикальный шпагат	1. Геликоптер в шпагат или упор Венсон 2. Упор углом ноги врозь (max 720 ⁰) 3. Прыжок согнувшись ноги врозь 4. Либела в вертикальный шпагат / безопорная либела в вертикальный шпагат
Падения в упор лежа	1 в шпагат	1 в шпагат	1 в упор 1 в шпагат	3 в упор или шпагат
Пирамиды	0	0	1 (необязательно)	1
Сложность элементов	0,1-0,4	0,1-0,4 (1 элемент 0,5 балла не обязательно)	0,1-0,6 (1 элемент 0,7 балла не обязательно)	0,2-0,7 (1-эл. 0,8)

Таблица 12

Соотношение средств ОФП, СФП, ТП по годам обучения (в %)

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	Начальной подготовки			Учебно-тренировочной				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
ОФП	66	94	94	86	80	80	70	70
СФП	30	93	93	80	100	120	140	140
ТП	50	75	75	180	226	284	308	308

4.2.4 Акробатические упражнения

Акробатика – одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве,

воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны. Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранении равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнеров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнера, соскоки).

Компоненты акробатической подготовки:

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

4.2.5 Хореография

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

Урок хореографии может включать:

1. деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами.
2. батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (бросок ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
3. рон де жамб пар тер и ан Лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях.
4. батманы фондю и фραπε (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
5. релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
6. гран батман жете (махи на 90° и выше) из 1 и 5 позиции.

7. маленькие хореографические танцы.
8. народно-характерные танцы.
9. комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина).

4.2.6 Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами;
2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся;
3. Знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутри школьные соревнования.

4.3 Психологическая подготовка

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

1. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психологических качеств и умений.
2. Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.
3. Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

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

Поэтапный план психологической подготовки

Задачи I этапа:

1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.

3. Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.
4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности.
5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.
6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.
7. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.

Средства и методы их решения:

1. Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.
2. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.
3. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
4. Обучение приемам саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок.

Задачи II этапа:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.
2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.
3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

Средства и методы их решения:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование. Корректировать задачи по мере необходимости.
2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.).

3. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

4.4 Восстановительные мероприятия

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Индивидуализация тренировочного процесса.
6. Адекватные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Психорегулирующая тренировка.
4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства:

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
2. Сбалансированное рациональное питание.
3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т.д.
4. Удобная обувь, одежда.
5. Водные процедуры (душ, ванны, баня).
6. Массаж, спортивные растирки.
7. Физиотерапевтические процедуры.
8. Методика биологической обратной связи.

4.5 Воспитательная работа

Реализация воспитательных задач решается двумя путями: - первый в процессе, регулярных тренировочных занятий, второй – в процессе спортивных соревнований. В соревнованиях проверяются на прочность качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств аэробистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
 - Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
 - Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
 - Дружный коллектив;
 - Система морального стимулирования;
 - Наставничество опытных спортсменов.
- Воспитательные мероприятия
- Торжественный прием вновь поступивших в школу.
 - Проводы выпускников.
 - Просмотр соревнований (видео, телевидение), их обсуждение.
 - Регулярное подведение итогов спортивной деятельности.
 - Проведение тематических праздников.
 - Встречи со знаменитыми спортсменами.
 - Экскурсии, культпоходы в театр и на выставки.
 - Тематические диспуты и беседы.
 - Трудовые сборы и субботники.
 - Оформление стендов и газет.

5. Формы аттестации

5.1 Промежуточная

5.1.1 Собеседование – аттестуемый отвечает на вопросы:

- По техника безопасности во время занятий
- По истории возникновения и развития футбола
- Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов
- Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки.
- Сущность спортивной подготовки

5.2. Итоговая аттестация

5.2.1 Собеседование – аттестуемый отвечает на вопросы:

- Основные виды подготовки юного спортсмена
- Контроль пульса во время тренировочного занятия
- Спортивные соревнования
- Врачебный контроль и самоконтроль.
- Восстановительные мероприятия в спорте.

6. Контроль за подготовкой юных аэробистов

Контроль является составной частью подготовки юных аэробистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Методика контроля на этапе начальной подготовки. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- Углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- Медицинское обследование перед соревнованиями;
- Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- Контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Методика контроля на учебно-тренировочных этапах подготовки. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных аэробистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Таблица 13

7. Приемные нормативы для зачисления в учебно-тренировочный этап

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный
-------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

		(с 6 лет)	этап (с 9 лет)
Общая физическая подготовка	Отжимания Упор углом Шпагат Кросс 1 км	5 С опорой - Без уч. времени	10 2 сек 1 6.10
Специальная физическая подготовка	Отжимание кузнечиком «Ласточка» Прыжки в упор лежа за 20 с Подтягивание на низ. перек.	- 5 сек 8 5	4 20 сек 12 10
Техническая подготовка	Базовые шаги Обязательные элементы Свободные элементы	Узнаваемы Узнаваемы Узнаваемы	Безошибочно Узнаваемы Узнаваемы
Спортивные результаты	Спортивные упражнения	Не имеется	Имеется

Таблица 14

Приемные нормативы для зачисления в учебно-тренировочный этап

№	Контрольные упражнения	Этапы подготовки							
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочной				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
<i>ОФП:</i>									
1	Кросс 1 км	Без уч. вр.	6.20	6.10	6.00	5.30	5.00	4.40	4.20
2	Отжимания	5	8	10	15	20	25	25	30
3	Упор углом, сек	С опорой	1	2	5	10	15	20	25
4	Наклон, см	0	5	8	10	12	14	16	18
5	Пресс – подъемы за 1 мин	20	30	35	40	45	50	55	60
6	Прыжок в длину с места	80	100	120	130	140	150	160	170
7	Шпагат			1	1	2	2	3	3
<i>СФП:</i>									
№	Год обучения	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Подтягивание, низкая перекладина	5	8	10	12	14	16	18	20
2	Прыжки в упоре лежа за 20 сек	8	10	12	14	16	18	20	22
3	Удержание ноги «ласточка», сек	5	10	20	30	40	50	60	1.10
4	Отжимание кузнечиком	–	–	4	5	6	7	8	9
5	«Пистолет»	–	2	4	6	8	10	12	14
<i>Техническая подготовка</i>									
1	Базовые шаги	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения 2 лиги		+	+	+	+	+	+	+
3	Обязательные элементы						+	+	+
4	По одному элементу из группы ст. 0,1		+	+	+	+	+	+	+
5	По одному элементу из группы ст. 0,2			+	+	+	+	+	+
6	По одному элементу из				+	+	+	+	+

	группы ст. 0,3								
7	По второму элементу из группы ст. 0,3 и выше						+	+	+
8	По второму элементу ст. свыше 0,4								
9	Упражнение СА (пара, трио, группа)				+	+	+	+	+
10	Упражнения СА (соло)						+	+	+
<i>Теоретическая подготовка</i>									
1	Техника безопасности		+	+	+	+	+	+	+
2	Названия и основные требования базовых шагов	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Названия и основные требования выполняемых элементов, стоимость		+	+	+	+	+	+	+
4	Названия и основные требования элементов спортивной аэробики, стоимость						+	+	+
5	Правила соревнований СА						+	+	+
6	Физиологические основы спортивной тренировки							+	+
7	Валеологические аспекты спортивной тренировки	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Психологическая подготовка</i>									
1	Умение напрягать, расслаблять мышцы		+	+	+	+	+	+	+
2	Управление выражением лица			+	+	+	+	+	+
№	Год обучения	1	2	3	4	5	6	7	8
3	Овладение джой принципом						+	+	+
4	Навыки общего расслабления и напряжения						+	+	+

Методические материалы

1. Программы по спортивной аэробике / Под ред. Ю.С. Филипповой. – Новосибирск, 2006.
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие. – М.: “Терра Спорт”, “Олимпия пресс”, 2001.
3. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. – М. 2000 г.
4. Филиппова Ю.С. Учебно-методическое пособие по аэробике. Новосибирск. 1999.
5. Филиппова Ю.С., Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Особенности психофизиологического развития юных спортсменок, занимающихся спортивной аэробикой. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. №5, 2005.
6. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
7. Правила соревнований (2017-2020) по спортивной аэробике (ФИЖ).
8. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 1991г.

9. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике / Н.Г.Безматерных, Г.П.Безматерных, Г.Н.Пшеничникова. – Омск: СибГУФК, 2009.-132с.
- 10.Мухина М.П. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста: учебное пособие/ М.П. Мухина, А.И. Кравчук. – Омск: СибГУФК, 2006.-60с.
- 11.Щедрина А.Г. Педология – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики, НМИ, 1996г.