

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1.Пояснительная записка | 3 |
| 2.Нормативная часть программы | 6 |
| 3.Учебный план..... | 8 |
| 4.Методическая часть | 14 |
| 5.Обязательная предметная область «спортивной аэробики» (для базового и углубленного уровней сложности) | 28 |
| 6.Рабочие программы по предметным областям, объемы учебных нагрузок | 44 |
| 7.Контроль за подготовкой юных гимнастов | 45 |
| 8.Приемные нормативы для зачисления в базовый и углубленный уровень | 47 |
| 9.Требования техники безопасности на занятиях по спортивной аэробики | 51 |
| 10.Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки..... | 53 |
| 11. Список литературы | 57 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта спортивная аэробика для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Физкультурно-оздоровительный комплекс «Волга» п. Воротынец (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Настоящая Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598);
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья воспитанников, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами; психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности воспитанников.

Данная Программа направлена на: 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; создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной аэробике; подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Аннотация

Удовлетворение индивидуальных потребностей, создание условий для физического воспитания и развития, формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – спортивная аэробика.

Основными задачами реализации программы являются: формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта; отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Задачи этапов предпрофессиональной подготовки:

I этап: базовый уровень.

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: углубленный уровень.

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.

Нормативная часть программы

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

МАУ ДО ФОК «Волга» п. Воротынец, для воспитанников, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта.

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недели в год.

МАУ ДО ФОК «Волга» п. Воротынец с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана, может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности – 6 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 11 – 13 лет.

Таблица 1

Минимальный численный состав учебных групп

| Уровень сложности | Период обучения | Минимальная наполняемость группы | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовке (на конец учебного года) |
|-------------------------------|-----------------|----------------------------------|--|--|
| Базовый уровень сложности | 1 год | 8 человек | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| | 2 год | 8 человек | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| | 3 год | 7 человек | 8 | Выполнение нормативов ОФП |
| | 4 год | 6 человек | 8 | Выполнение нормативов ОФП |
| | 5 год | 5 человек | 10 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| | 6 год | 5 человек | 10 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| Углубленный уровень сложности | 1 год | 3 человек | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| | 2 год | 3 человек | 12 | Выполнение нормативов ОФП, |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса и 10 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

Таблица 2 Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности

| № п/п | Наименование предметных областей | Год обучения | | | | | |
|----------|---|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Обязательные предметные области | | | | | | |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10% | 10% | 5% | 5% | 5% | 5% |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% |
| 1.3 | Вид спорта | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% |
| 2. | Вариативные предметные области | | | | | | |
| | Акробатика | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% |
| | Хореография | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% |
| 2.1 | Спортивное и специальное оборудование | 5% | 5% | 7% | 7% | 15% | 15% |
| 3. | Самостоятельная работа | 4% | 4% | 4% | 4% | 3% | 3% |
| 4. | Промежуточная аттестация | 1% | 1% | 1% | 1% | 1% | 1% |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 1% | 1% | 2% | 2% |
| 6. | Восстановительные мероприятия | - | - | 2% | 2% | 2% | 2% |

Таблица 3

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности

| № п/п | Наименование предметных областей | Год обучения | |
|-------|---|--------------|-----|
| | | 1 | 2 |
| 1. | Обязательные предметные области | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 8% | 8% |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 20% | 20% |
| 1.3. | Вид спорта | 20% | 20% |
| 1.4. | Основы профессионального самоопределения | 10% | 10% |
| 2. | Вариативные предметные области | | |
| | Акробатика | 10% | 10% |
| | Хореография | 10% | 10% |
| 2.1. | Судейская подготовка | 5% | 5% |
| 2.2. | Спортивное и специальное оборудование | 10% | 10% |
| 3. | Самостоятельная работа | 4% | 4% |
| 4. | Промежуточная и итоговая аттестация | 1% | 1% |
| 5. | Восстановительные мероприятия | 2% | 2% |

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям: обязательные предметные области: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта; основы профессионального самоопределения; акробатика, хореография.

Вариативные предметные области: судейская подготовка; спортивное и специальное оборудование.

Акробатика.

Хореография.

Воспитательная работа.

Промежуточная и итоговая аттестация.

Восстановительный мероприятия.

Программой предусмотрено участие воспитанников (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие воспитанников в иных видах практических занятий: регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность МАУ ФОК «Атлант» г. Шахунья; организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских; организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Таблица 4

Учебный план образовательного процесса на 42 недели

для базового уровня сложности

| № п/п | Предметная область | Год обучения | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Обязательные предметные области | | | | | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 72 | 72 | 102 | 102 | 126 | 126 |
| 1.3. | Вид спорта | 72 | 72 | 102 | 102 | 126 | 126 |
| 2. | Вариативные предметные области | | | | | | |
| | Акробатика | 30 | 30 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| | Хореография | 30 | 30 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 2.1 | Спортивное и специальное оборудование | 15 | 15 | 20 | 20 | 25 | 25 |
| 3. | Воспитательная работа | 9 | 9 | 13 | 13 | 17 | 17 |
| 4. | Промежуточная аттестация | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 4 | 4 | 8 | 8 |
| 6. | Восстановительные мероприятия | - | - | 6 | 6 | 12 | 12 |
| Количество часов в неделю | | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| Количество занятий в неделю | | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Общее количество часов в год | | 252 | 252 | 336 | 336 | 420 | 420 |
| Общее количество занятий в год | | 126 | 126 | 168 | 168 | 210 | 210 |

Учебный план образовательного процесса на 42 недели

для углубленного уровня сложности

| № п/п | Предметная область | Год обучения | |
|--------------------------------|---|--------------|-----|
| | | 1 | 2 |
| 1. | Обязательные предметные области | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10 | 10 |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 128 | 128 |
| 1.3. | Вид спорта | 128 | 128 |
| 1.4 | Основы профессионального самоопределения | 40 | 40 |
| 2. | Вариативные предметные области | | |
| | Акробатика | 50 | 50 |
| | Хореография | 50 | 50 |
| 2.1. | Судейская подготовка | 25 | 25 |
| 2.2. | Спортивное и специальное оборудование | 25 | 25 |
| 3. | Воспитательная работа | 28 | 28 |
| 4. | Промежуточная аттестация | 6 | 6 |
| | Восстановительные мероприятия | 14 | 14 |
| Количество часов в неделю | | 12 | 12 |
| Количество занятий в неделю | | 4 | 4 |
| Общее количество часов в год | | 504 | 504 |
| Общее количество занятий в год | | 168 | 168 |

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки воспитанников, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу воспитанников по каждой предметной области.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Методика и содержание работы по предметным областям

Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки воспитанников, разбор и анализ техники лыжных ходов, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен: знать задачи, стоящие перед ним; уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержания, планировании перспективной многолетней тренировки; знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; вести учет тренировки и контроль за ней; анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж_ также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема №1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. (Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества.)

Методические указания. Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни и значения в деле воспитания и оздоровления.

Тема №2. Основы системы физического воспитания. (Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физического воспитания. Организация международного движения).

Методические указания. Изучая данную тему, учащиеся ознакомятся с основами системы физического воспитания, ее целями, задачами и особенностями. Занятия по этой теме рекомендуется проводить в форме развернутой беседы, объяснить главные положения и их смысл.

Тема №3. Единая Всероссийская спортивная классификация. (Место и значение спортивной классификация в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержания разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий).

Методические указания. Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийской спортивной классификации в развитии спорта. Необходимо ознакомить с общими теоретическими положениями и провести разбор разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.

Тема №4. Костно-мышечная система, ее строение и функции. (Костная система. Мышечная система).

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: демонстрировать таблицы, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих спортсменах.

Тема №5. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. (Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды).

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (по пульсу).

Тема №6. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. (Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге).

Методические указания. В результате изучения данной темы учащиеся должны хорошо представлять себе, что такое аэробные и анаэробные возможности человека и какую роль они играют в достижении высоких результатов в избранном виде спорта. При помощи спирометра следует научить учащихся определять ЖЕЛ.

Тема №7. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.

Методические указания. Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности, с вопросами питания.

Тема №8. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.

Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Методические указания. В результате изучения этой темы юные спортсмены должны хорошо уяснить, какую роль играет нервная система в процессе мышечной деятельности. Очень важно разобраться в том, как центральная нервная система управляет деятельностью двигательного аппарата и какие процессы обеспечивают координацию движений.

Тема №9. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении.

Органы выделения, их функции.

Методические указания. Изучение данной темы должно быть логическим продолжением изучения вопросов режима, питания спортсмена, врачебно-

педагогического контроля. Необходимо, чтобы занимающиеся имели представление, какие железы способствуют расщеплению пищи.

Тема №10. Органы чувств. (Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства.

Органы обоняния и вкуса).

Методические указания. Необходимо, чтобы юные спортсмены знали, какие органы чувств существуют, каково их строение и какие анализаторы играют наиболее важную роль при занятиях избранным видом спорта.

Тема №11. Физиологические основы спортивной тренировки. (Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях избранными видами спорта).

Методические указания. Юные спортсмены должны узнать, какие физиологические процессы лежат в основе роста работоспособности и формирования двигательных навыков. Изучение этой темы следует связывать с педагогическими вопросами спортивной тренировки.

Тема №12. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. (Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Некоторые физические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы спортсмена).

Методические указания. При изучении этой темы особое внимание необходимо обратить на многокомпонентность факторов, определяющих тренированность спортсменов. В тоже время необходимо показать, что тренированность как свойство организма является все же категорией биологической. Желательно изучение тестов для определения

тренированности и физической работоспособности провести на всех учащихся.

Тема №13. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

Методические указания. Особое внимание учащихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого юного спортсмена должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Юным спортсменам желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течение всего года.

Тема №14. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний).

Методические указания. Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания. Поэтому учащиеся должны знать о значении закаливания организма, основных правилах и методике применения отдельных закаливающих средств. Особое внимание следует обратить на вопросы закаливания в процессе занятий физической культурой и спортом. Дать общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках и путях

распространения. Более подробно остановиться на эпидермофитии и гельминтозах, рассказать об их источниках и мерах профилактики.

Тема №15. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. (Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков).

Методические указания. Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

Тема №16. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения).

Методические указания. Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной педагогики и спортивной медицины в достижении высоких спортивных достижений. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для юного спортсмена с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современной спортивной тренировки.

Тема №17. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление).

Методические указания. Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов страны и показать, какую роль они

сыграли в организации тренировочной работы, восстановительных мероприятиях, профилактики переутомлений и патологических состояний. Юным спортсменам необходимо описать признаки утомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной мощности.

Тема №18. Восстановительные мероприятия в спорте. (Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня).

Методические указания. Тема излагается подготовленным спортсменам. Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют спортивную тренировку. Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей, массажистов.

Тема №19. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказания первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям).

Методические указания. Спорт не должен приводить к травмам и болезням. Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками – активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощью: вызов врача, накладывание повязки, транспортировка.

Тема №20. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.

Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Методические указания. В начале изучения этой темы необходимо прежде всего выяснить содержание и объем понятий спортивной подготовки и системы спортивной подготовки, затем рассмотреть вопросы, касающиеся цели, задач и характерных черт спортивной тренировки. Общее представление о средствах спортивной тренировки. Как каждое из средств влияет на организм и какое значение имеют они для укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта. Формы организации занятий, части занятия, их продолжительность. Самостоятельные занятия и соревнования.

Тема №21. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки. Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. (Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки, волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Понятие координации, ее разновидности. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости.)

Методические указания. Методика развития отдельных физических качеств должна изучаться в следующей последовательности:

- 1) определение понятия;
- 2) формы проявления данного качества;
- 3) факторы, обуславливающие уровень его развития;
- 4) задачи развития данного качества;
- 5) средства (упражнения), типичные для развития качества;
- 6) методы развития физических качеств;
- 7) особенности регулирования нагрузки и отдыха;

- 8) особенности развития качества от возраста и пола воспитанников;
- 9) контроль за уровнем развития данного качества.

Тема №22. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов. Закономерности развития спортивной формы как одного из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. (Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период).

Методические указания. Обратить особое внимание на то, что периодизация спортивной тренировки связана прежде всего с закономерностями развития спортивной тренировки и управления этим процессом. Учащиеся должны знать критерии оценки спортивной формы. Рассмотреть значение каждого периода и этапа годичного цикла тренировки, их продолжительность.

Тема №23. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов. (Понятие планирования, его виды. Многолетнее (перспективное) планирования тренировки. Годовой план, его содержание и методика составления. Планирование тренировки на месяц. Значение учета. Виды и документы учета).

Методические указания. Участие спортсмена в составлении планов тренировки, сознательности и активность в составлении планов и анализ проделанной работы. Личный дневник спортсмена. Роль полной и объективной информации об их тренировочной и соревновательной деятельности для более эффективного управления тренировочным процессом.

Тема №24. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение соревнований. (Виды соревнований. Положение о соревнованиях).

Методические указания. Детально рассмотреть значение соревнований, их виды и возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика учащихся в соревнованиях.

Тема №25 Что такое аэробика.

Тема №26 Терминология аэробики, ее разновидности.

Тема №27. История развития спортивной аэробики.

Тема №28. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Тема №29. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.

Тема №30 Дисциплина на занятии (правила поведения в зале, в спортивной школе).

Тема №31 Форма для занятий спортивной аэробикой.

Тема №32 Музыкальная грамота.

Тема №33 Значение правильной осанки.

Тема №34 Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.

Тема №35 Методический разбор базовых шагов аэробики.

Тема №36 Группы элементов для составления спортивных комбинаций.

Тема №37Посещение соревнований по спортивной аэробике, художественной гимнастике, спортивной гимнастике, танцам, балетных спектаклей.

Тема №38 Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Тема №39 Структура тренировочного занятия.

Тема №40 Понятие об объеме и интенсивности тренировочного процесса.

Тема №41 Дневник спортсмена.

Тема №42. Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Ответственность за противоправные действия.

Тема №43. Правила соревнований.

Тема №44. Техника судейства.

Тема №45. Организация и методика проведения соревнований.

Тема №46. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.

Тема №47. Планирование тренировки.

Тема №48. Этапы и методика составления спортивных комбинаций.

Тема №49. Способы создания новых элементов.

Понятие о здоровье и болезни. Причины травм и их профилактика

Характеристика вида спорта

Спортивная аэробика — вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском реестре видов спорта. Спортивная Аэробика является одним из пяти видов гимнастики (наряду со спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой и прыжками на батуте), признанным и пропагандируемым FIG (Международная федерация гимнастики).

Спортивная аэробика — это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами, упражнение длится 1 мин. 20 сек. на площадке 7×7 или 10×10 м с любым гладким покрытием. Соревновательная программа гимнаста представляет собой композицию из различных по сложности и содержанию движений и элементов, выполняемых с высокой интенсивностью под музыку. При выполнении программы спортсмен должен выполнить элементы на силу, гибкость, ловкость и выносливость из структурных групп (А, В, С, D). При оценке программы судьями учитывается искусство движений, в которых проявляется не только сила, выносливость, гибкость, а также артистичность исполнения и сложность программы.

Спортсмены выступают в категориях: индивидуальные мужские, индивидуальные женские, смешанные пары, тройки и группы (5 спортсменов), а также танцевальная гимнастика (5-8 спортсменов) и гимнастическая платформа (5-8 спортсменов).

Спортсмены разделены на возрастные группы: 6—8, 9—11, 12—14, 15—17 и 18+, и соревнуются только в своей категории и в своей возрастной группе.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки воспитанников, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях; самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; промежуточная и итоговая аттестация воспитанников.

Обязательные предметные области «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)

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: приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень; достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта; приобрести и повысить общую выносливость; повысить быстроту выполнения разнообразных движений; улучшить подвижность в суставах; увеличить ловкость и координацию движений; приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

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: развить специальные физические качества и повысить их уровень; увеличить массу определенных

групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность; приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, взрывную); улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий; увеличить прыгучесть относительную и абсолютную; приобрести необходимую гибкость; приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе); овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Задачи специальной физической подготовки-2: моделирование соревновательной деятельности; подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

Обязательная предметная область «спортивной аэробики» (для базового и углубленного уровней сложности)

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов

спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия:

К ним относятся: беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения; демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений: обще-подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта; методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Задачи технической подготовки: овладеть спортивной техникой избранного вида спорта; создать двигательное представление об изучаемой технике; овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий; приобрести навыки спортивной техники; совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений; овладеть расслаблением; увеличить частоту движений и их амплитудой; научить проявлять большую силу в выполнении движений; использовать упругость мышц; научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях; овладеть техникой

вспомогательных видов спорта; 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.

Техническая подготовка

На первом, втором и третьем году обучения базового уровня сложности Программы 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 3600; D – вертикальный шпагат.

Для гимнастов, воспитанников на четвертом, пятом, шестом годах базового уровня сложности основной задачей технической подготовки является овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы. Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики (сольные упражнения, смешанная пара, трио, пары и группы, тг и гп). Список элементов спортивной аэробики см. правила соревнований (ФИЖ).

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.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов. На данном этапе спортсмены совершенствуют до безупречности технику выполнения элементов, соединений, дорожек и композиции в целом.

Таблица 2

Требования к составлению спортивной комбинации

| Группа | Мл. дети | Дети | Юноши | Юниоры |
|-----------------------|---|---|--|---|
| Возраст | 6-8 | 9-11 | 12-14 | 15-17 |
| Время композиции | 1.15 + 5 сек | 1.15 + 5 сек | 1.15 + 5 сек | 1.20 + 5 сек |
| Количество элементов | 6 | 6 | 8 | 9 (ИЖ,ИМ) 8 (СП,ТР,ГР) |
| Обязательные элементы | 1. Отжимание в упоре лежа 2. Прыжок с поворотом на 360 3. Вертикальный шпагат 4. Упор углом ноги врозь | 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°) 3. Прыжок в группировке поворот на 360° 4. Поворот на 360 в вертикальный шпагат | 1. Геликоптер в шпагат или упор Венсон 2. Упор углом ноги врозь (max 720°) 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 (1 элемент 0,5 балла не | 0,1-0,4 (1 элемент 0,5 балла не | 0,1-0,6 (1 элемент 0,7 балла не | 0,2-0,7 (1-эл. 0,8) |

| | | | | |
|--|--------------|--------------|--------------|--|
| | обязательно) | обязательно) | обязательно) | |
|--|--------------|--------------|--------------|--|

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы: вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической

регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На базовом уровне сложности Программы важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. На углубленном уровне сложности Программы основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с

нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе преодоления дистанции, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Желательным условием освоения программы подготовки в спортивной аэробике является ведение каждым занимающимся дневника. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у воспитанников 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 воспитанников 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.

Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности.

Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику элементов, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Учащиеся групп 2-го года обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

Вариативная предметная область «акробатика»

Акробатика – одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм воспитанников. 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 – хвататы, 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.

Вариативная предметная область «хореография»

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 фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
5. релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
6. гран батман жете (махи на 900 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).

Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У воспитанников воспитывается вкус к наставничеству,

сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судьи.

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.

Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки лыжников любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении многолетнего тренировочного и соревновательного процесса в легкой атлетике является одним из основных компонентов обучения по Программе.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у воспитанников необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различном спортивном оборудовании, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

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.

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.

Рабочие программы по предметным областям

Объемы учебных нагрузок

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

Контроль за подготовкой юных гимнастов

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

Методика контроля на базовом уровне подготовки. Контроль на этапе базового уровня 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 углубленном этапе подготовки. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на углубленном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль 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 гимнастов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Приемные нормативы для зачисления в базовый и углубленный уровень

Таблица 13

| Контрольные упражнения | | Базовый уровень (с 6 лет) | Углубленн ый уровень (с 11 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

| № | Контрольные упражнения | Этапы подготовки | | | | | | | |
|-------------|----------------------------------|------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------------------|---------|
| | | Базовый уровень | | | | | | Углубленный уровень | |
| | | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год | 1-й год | 2-й год |
| ОФП: | | | | | | | | | |
| 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 | 12 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 3 | Упор углом, сек | С опорой | 2 | 2 | 5 | 8 | 10 | 15 | 20 |
| 4 | Наклон, см | 0 | 5 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 15 |
| 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 |
| СФП: | | | | | | | | | |
| № | 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 | Стойка на руках у стены, сек | 5 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 1.10 |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 4 | Отжимание кузнечиком | – | – | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| 5 | «Пистолет» | – | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| <i>Техническая подготовка</i> | | | | | | | | | |
| 1 | Базовые шаги | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Упражнения лиги 2 | | + | + | + | + | + | + | + |
| 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

Общие черты структуры тренировочного занятия

Спортивная подготовка юных спортсменов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению вида спорта спортивная аэробика.

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют общеподготовительные упражнения, бег общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

Требования техники безопасности на занятиях по спортивной аэробике

Поведение и характер работы воспитанников в зале должны обеспечивать максимальную безопасность для здоровья, самого занимающегося и других воспитанников.

Запрещается самовольно (без команды тренера) нарушать общепринятые правила в спортивных секциях.

Для обеспечения безопасности в ходе тренировочного процесса воспитанникам необходимо строго соблюдать разделы правил техники безопасности и поведения в зале.

Требования к одежде и основные гигиенические требования при занятиях спортивной аэробикой

Занимающиеся должны быть одеты в тренировочную форму (топ, шорты, майка, футболка, лосины и т.д). На одежде не должно быть молний, шнурков, замков, крючков и т. п., которые могут нанести любые повреждения партнеру либо самому занимающемуся. Цепочки, браслеты, кольца, серьги и т. п. должны быть сняты (крестик, амулет, оберег и т. п. не являются исключением).

В зале занимающиеся находятся в специальных кроссовках для занятия аэробикой

белого цвета или в балетках (если требуется в отдельных группах), занятия босиком

не желательны.

Ногти на руках и ногах должны быть коротко подстрижены, длинные волосы собраны в пучок. При работе в парах, либо группе и выполнении соответствующей

индивидуальной техники, занимающиеся, носящие очки, должны их снять.

Спортивная форма для занятия должно быть чистым, отглаженным.

Тело воспитанника должно быть чистым.

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|---------------------------------|--|----------------------|--|----------------------|
| | Юноши | Контрольный норматив | Девушки | Контрольный норматив |
| Быстрота | Бег 30 м | не более 7,2 с | Бег 30 м | не более 7,3 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 109 см | Прыжок в длину с Места | не менее 99 см |
| | Подъем туловища в сед за 30 секунд | не менее 12 раз | Подъем туловища в сед за 30 секунд | не менее 10 раз |
| Координация | Челночный бег 3x10 м | не более 10,2 с | Челночный бег 3x10 м | не более 10,5 с |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 6 раз | Сгибание и разгибание рук в упоре Лежа | не менее 4 раз |
| Гибкость | Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые | | | |

По результатам освоения теоретической части программы по итогам базового уровня обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины, зарождение и становление вида спорта фитнес-аэробика; строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля; о спортивных снарядах спортивного зала; правила выполнения программы на соревнованиях; характеристика моральных и волевых качеств, свойственных гармонично-развитому человеку.

| Оцениваемые параметры | Контрольные упражнения (тесты) | Значение результата для получения оценки «зачтено» |
|-----------------------|--------------------------------|--|
| | | |

| | | |
|--------------------------|---|-----------------------------------|
| Теоретическая подготовка | Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов) | не менее 10-ти правильных ответов |
| | Тест на знание теории и методики вида спорта фитнес-аэробика (5 контрольных вопросов) | не менее 3-х правильных ответов |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения программы воспитанников

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|---------------------------------|--|-----------------------------|--|-----------------------------|
| | Юноши | Контрольный норматив | Девушки | Контрольный норматив |
| Быстрота | Бег 30 м | не более 5,8 с | Бег 30 м | не более 6,0 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | не менее 132 см | Прыжок в длину с места | не менее 119 см |
| | Подъем туловища в сед за 30 секунд | не менее 15 раз | Подъем туловища в сед за 30 секунд | не менее 12 раз |
| Координация | Челночный бег 3x10 м | не более 9,2 с | Челночный бег 3x10 м | не более 9,6 с |
| Сила | Подтягивание на перекладине из виса | не менее 5 раз | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 10 раз |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад | ширина хвата не более 60 см | Выкрут прямых рук вперед-назад | ширина хвата не более 60 см |
| | Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые | | | |

| | | | | |
|------------------------|---|-----------------|---|------------------|
| Выносливость | Прыжки со скакалкой на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед за 1 мин. | не менее 70 раз | Прыжки со скакалкой на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед за 1 мин. | не менее 100 раз |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | Обязательная техническая программа | |

По результатам освоения теоретической части Программы по итогам углубленного уровня обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль вида спорта фитнес-аэробики в физическом воспитании; сведения о некоторых функциях организма человека; о средствах общей физической подготовки; понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета; правила соревнований по фитнес-аэробики; понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках программы

| Оцениваемые параметры | Контрольные упражнения (тесты) | Значение результата для получения оценки «зачтено» |
|--------------------------|---|--|
| Теоретическая подготовка | Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов) | не менее 12-ти правильных ответов |
| | Тест на знание теории и методики вида спорта фитнес- аэробика (5 контрольных вопросов) | не менее 5-х правильных ответов |

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 спортсменов, воспитанников 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.