

Управления образования Администрации города Пскова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность»

Принята на заседании  
Педагогического совета

от «22» 05 2017 г.  
Протокол № 3



Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа  
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта

**СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**

(Разработана на основе федерального стандарта по виду спорта спортивная аэробика,  
утвержденного приказом Министерства спорта России от 30.12.2016 № 1364)

Возраст: 7 -18 лет  
Срок реализации: 10 лет  
Разработчики программы:  
педагоги дополнительного образования  
Апаркина Лариса Николаевна  
Апаркин Григорий Александрович

г. Псков, 2017 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. Пояснительная записка.</b>	<b>4</b>
1.1. Характеристика спортивной аэробики.	5
1.2. Отличительные особенности спортивной аэробики.	5
1.3. Специфика организации обучения.	6
1.4. Структура системы многолетней подготовки.	9
1.5. Минимальный возраст для зачисления на обучение по этапам подготовки, Минимальное количество обучающихся в группах по этапам (периодам) подготовки.	13
<b>Раздел 2. Учебный план</b>	<b>14</b>
2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	14
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	18
2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в спортивной аэробике.	19
<b>Раздел 3. Методическая часть</b>	<b>20</b>
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям	20
3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	20
3.1.2. Физическая подготовка	23
3.1.3. Техническая подготовка	26
3.1.4. Тактическая подготовка	30
3.1.5. Соревновательная подготовка.	31
3.1.6. Тренировочные сборы.	32
3.1.7. Психологическая подготовка.	32
3.1.8. Инструкторская и судейская подготовка	34
3.1.9. Хореографическая подготовка	35
3.1.10. Акробатическая подготовка	37
3.1.11. Медицинское обеспечение и восстановительные мероприятия.	38
3.1.12. Воспитательная работа	39
3.2. Содержание и методика работы по этапам подготовки.	39
3.2.1. Этап начальной подготовки	39
3.2.2. Тренировочный этап.	46
3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	50
3.3.1. Общие требования безопасности	50
3.3.2. Требования безопасности перед началом занятий	51
3.3.3. Требования безопасности во время занятий	51
3.3.4. Требования безопасности по окончанию занятий.	52
3.3.5. Требования безопасности в аварийных ситуациях	52
3.4. Максимальный объем тренировочных нагрузок.	52
<b>Раздел 4. Система контроля и зачетные требования.</b>	<b>54</b>
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.	56
4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	57
4.3. Требования к результатам освоения Программы.	58

4.3.2. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям.	58
4.3.2. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки.	59
<b>Раздел 5. Перечень информационного обеспечения программы</b>	
5.1. Список литературы	60
5.2. Литература для обучающихся	61
5.3. Перечень аудиовизуальных средств и Интернет-ресурсов	62
<b>Приложение №1</b>	<b>63</b>
Календарный план спортивно-массовых мероприятий на 2017 год отделение художественной гимнастики и спортивной аэробики (спортивная аэробика)	63

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной аэробике разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730 «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»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта России от 30.12.2016 №1364 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика».

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

*Целью программы* является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, совершенствования, воспитания физически развитой и образованной личности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих *задач*:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств;
- развитие физических качеств гимнастов: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей, прыгучести и равновесия;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике;

- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в сборные команды Псковской области.

### **1.1. Характеристика спортивной аэробики.**

**Спортивная аэробика** - зрелищный и красивый, довольно молодой вид спорта, в котором под музыку выполняются различные комбинации гимнастических элементов и танцевальных движений как одним, так и группой спортсменов (индивидуальные выступления женщин и мужчин, смешанные пары, трио, группы из 5 человек, аэроденс и аэроуп по 8 участников). Спортивная аэробика относится к гимнастической семье, поэтому включает следующие направления:

- основная гимнастика (укрепляет здоровье, развивает мускулатуру, совершенствует двигательные функции - как правило, таким видом гимнастики занимаются в садах, школах);

- прикладная гимнастика со спортивной направленностью (применяется при подготовке спортсменов в других видах спорта - спортивной гимнастике, акробатике, фигурном катании, синхронном плавании. Здесь подготовка и занятия идут на более серьезном уровне).

Спортивная аэробика относится к сложнокоординационным видам спорта, она требует большой силы и выносливости, гибкости, артистичности, умения точно воспроизводить движения и безукоризненно владеть своим телом.

Соревнования проходят на специализированном гимнастическом помосте размером 12х12 метров. Первые шаги в спортивной аэробике желательно начинать в 4-5 лет, т.к. организм ребёнка в этом возрасте гораздо более восприимчив к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Главные качества гимнаста – это сила воли, выносливость, пластика и высокий интеллект.

Важное место в спортивной аэробике занимает музыкально-ритмическое воспитание. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, что влияет на согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

### **1.2. Отличительные особенности спортивной аэробики.**

**Отличительной особенностью** спортивной аэробики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, высокий темп, мощь, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения спортивной аэробики стали доступными детям, а их движения

гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру. Для спортивной аэробики характерны упражнения в равновесии, повороты, различные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного и современного танца, но с обязательным использованием базовых аэробных шагов. Упражнения спортивной аэробики формируют высокую координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Спортивная аэробика» (далее - программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «ДООСЦ «Юность» (далее – учреждение) разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. №730, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2017 №1364, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях спортивной аэробикой и специфики работы учреждения.

Программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям к виду спорта «Спортивная аэробика» на всех этапах подготовки.

### **1.3. Специфика организации обучения.**

Подготовка спортсменов-гимнастов является исключительно сложным процессом, который характеризуется тесными связями с предыдущими и последующими годами занятий данным видом спорта.

Главная цель раннего обучения – разностороннее развитие личности обучающихся, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств детей и создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

В процессе обучения активно (или пассивно) взаимодействуют две личности – педагог и ученик (ребенок). Эффективность обучения зависит от глубоко осознанной активности каждого из них при ведущей роли тренера – преподавателя. Он изучает способности ребенка, создает ему благоприятные условия для успешного овладения системой знаний, умений: формирует у него сознательное и активное отношение к занятиям гимнастикой. Огромная роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения.

Исходя из этого, выдвигаются следующие задачи:

- способствовать нормальному росту, укреплению и гармоническому развитию форм и функций организма ребенка;
- прививать интерес к занятиям спортом, воспитывать дисциплинированность, аккуратность, старательность и самостоятельность;
- развивать физическую активность детей и удовлетворять их естественную потребность в движении; разносторонняя общая физическая подготовка, начальное развитие всех специальных физических качеств; начальная техническая, хореографическая и музыкально-двигательная подготовка детей;
- формировать у детей нравственно-эстетическое восприятие прекрасного в жизни через приобщение к спорту;
- способствовать повышению эмоционального состояния занимающихся и интереса к физическим упражнениям; помочь детям своевременно овладеть жизненно важными видами движений;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы детей;
- способствовать развитию у детей координации движений;
- научить детей управлять своим телом и ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении, действовать сообща;
- использовать игры для удовлетворения различных потребностей детей – в отдыхе, развлечении, познании, духовном и физическом развитии.

Формы и методы раннего обучения в гимнастике базируются на возрастных и индивидуальных особенностях детей, закономерностях процесса усвоения знаний, формирования навыков и умений. Для эффективности занятий следует постоянно ориентироваться на основные принципы обучения и воспитания (сочетание сознательного и эмоционального, теоретического и практического, последовательности, наглядности, творческого подхода к изучаемому материалу).

Спортивная аэробика дает широкий простор для использования в процессе занятий этих принципов, и чем гармоничнее они увязаны в материале и разнообразной деятельности детей, тем эффективнее будет результат работы.

В работе со спортсменами должны учитываться определенные требования, отражающие специфику вида спорта.

#### 1. Преимущественно техническая направленность тренировочного процесса.

Основным содержанием тренировки гимнастов является наиболее полное овладение техникой выполнения упражнений. Это связано с тем, что, в конечном счете, спортивные достижения в основном определяются уровнем технической подготовленности. В свою очередь, тренированность спортсмена характеризуется степенью специализированности

двигательных действий, умений и навыков, обеспечивающих реализацию наиболее эффективной модели с учетом сложившейся ситуации.

2. Постоянное специализирование психических и двигательных качеств, функциональной подготовленности. Уровень развития психических и двигательных качеств во многом определяет сроки обучения и уровень спортивных результатов. Это вызвано тем, что эффективное выступление на соревнованиях требует от спортсменов проявления выносливости, координации, быстроты, внимания, памяти, мышления и т.д. Однако развитие психических и двигательных качеств постепенно должно приобретать все более специализированный характер с учетом специфики спортивной деятельности гимнастов и способствовать росту их спортивного мастерства. В связи с этим постоянное применение и усложнение упражнений, направленных на развитие и совершенствование специальных качеств и специализирование навыков, ускоряет и повышает качество освоения необходимых действий и приемов в условиях тренировки и успешную их реализацию в процессе соревнований.

3. Создание резервных функциональных возможностей у спортсменов для обеспечения надежности их выступлений в основных соревнованиях годичного цикла. Техничко-тактическое совершенствование предъявляет повышенные требования к двигательной и психической сфере гимнастов. В связи с этим установка на повышение уровня функциональной подготовленности реализуется на основе определенных соотношений между объемами и видами нагрузок, позволяющих адаптировать состояние спортсменов к деятельности в условиях высокой двигательной напряженности. В целях повышения надежности выступлений в спортивных состязаниях целесообразно проводить моделирование нагрузок, несколько превышающих соревновательные. Таким образом у спортсменов создаются резервные функциональные возможности.

4. Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки. Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки спортсменов. Исходя из различной значимости результатов соревнований, степени их воздействия на физическую и психическую сферы гимнастов, целесообразно их ранжирование по месту расположения в годичном цикле и уровню квалификации участников. Это позволяет более рационально планировать тренировочный процесс, облегчает достижение необходимого уровня подготовленности, а тем более полного психофизического восстановления после соревнований.

5. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и последовательности их выполнения. Тренировка гимнастов характеризуется поликомпонентностью построения занятий. Это выражается в использовании различных средств воздействия на спортсменов. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы спортсменов, их взаимовлияние.



Средства тренировки, применяемые в подготовке гимнастов, подразделяются на следующие основные группы:

- общая физическая подготовка;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);
- упражнения из других видов спорта;
- специальная физическая подготовка;
- хореографическая подготовка;
- акробатическая подготовка;
- элементы историко-бытовых и современных танцев;
- ритмика (упражнения на согласованность с музыкой);

6. Повышение сложности, объемов и интенсивности тренировочных упражнений в процессе многолетней тренировки.

На различных возрастных этапах подготовки спортсменов, по мере роста их спортивного мастерства и квалификации, с увеличением количества соревнований и их ранга возрастают требования к технической, физической, психологической, интеллектуальной и тактической подготовленности. Все это приводит к качественным изменениям в составе двигательных действий, тактических умений и навыков, вызывая необходимость увеличения объемов, интенсивности и сложности упражнений.

Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса обучения, воспитания и повышение функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и каждое занятие, и многолетняя подготовка со спортсменами высокой квалификации.

#### **1.4. Структура системы многолетней подготовки.**

Важным условием успеха в работе с гимнастами является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки - до 3 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 4 лет;

Срок обучения по программе – до 10 лет.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки.

Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки гимнастов. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в данном виде, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки.

Для успешного осуществления многолетней спортивной подготовки на каждом этапе, необходимо учитывать следующие показатели:

- оптимальный возраст спортсменов для достижения высоких результатов на каждом этапе многолетней подготовки;
- преимущественную направленность тренировок на последнем этапе подготовки;
- уровни физической, технической, тактической подготовки которых должны достигнуть спортсмены на каждом из этапов многолетней подготовки;
- допустимые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки на каждом из этапов многолетней подготовки гимнастов;
- комплексы средств, методов, организационных форм спортивной подготовки на каждом этапе многолетней подготовки;
- контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке на этапах многолетней подготовки;
- промежуточные контрольные показатели в подготовительном, предсоревновательном, соревновательном этапах годового плана подготовки.

**Многолетняя подготовка гимнастов делится на 2 этапа:**

1 – этап начальной подготовки: группы начальной подготовки 1-3 годов обучения, возраст занимающихся с 7 лет;

2 – этап спортивной специализации: учебно-тренировочные группы 1-4 годов обучения, возраст занимающихся 9 -18 лет;

**На этапе начальной подготовки** осуществляется физкультурно-оздоровительная воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта «Спортивная аэробика», выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Для этапа начальной подготовки первого и второго годов обучения продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов.

**Тренировочный этап** формируется на конкурсной основе из практически здоровых одаренных обучающихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Основной задачей этапа является специализация и углубленная тренировка в спортивной аэробике. Продолжительность одного занятия на тренировочном этапе не должна превышать трех академических часов.

#### **Содержание работы по этапам подготовки.**

##### 1 этап – начальная подготовка (с 7 лет):

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающегося.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений (в пространстве и во времени).
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья – освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение базовых аэробных шагов, простейших элементов классического, современного и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

##### 2 этап – тренировочный (спортивная специализация) – 9-18 лет:

- 1.-2. – то же, что и на предыдущем этапе.
3. Углубленная и соразмеренная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).

4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координация, выносливость, взрывная сила).
5. Начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов сложности согласно требованиям правил соревнований для возрастных групп.
7. базовая хореографическая подготовка – освоение простейших соединений базовых аэробных шагов с движениями рук.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка – психологическое образование и обучение.
10. Начальная теоретическая и тактическая подготовка.
11. Регулярное участие в детских соревнованиях.

*На этом этапе свыше двух лет подготовки:*

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки.
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов и композиций.
4. Освоение сложных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов, переходов и соединений .
5. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.
7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований (до 6-8 соревнований в год).
10. Инструкторская и судейская практика.

**1.5. Минимальный возраст для зачисления на обучение по этапам подготовки, минимальное количество обучающихся в группах по этапам (периодам) подготовки:**

**Группы начальной подготовки.**

Год обучения	Минимальный возраст	Минимальное кол-во учащихся	Нагрузка в неделю	Минимальные требования к спортивной подготовке
1-й	7 лет	15	6	Выполнение переводных нормативов по ОФП, Юный гимнаст, 3 юн.
2-й	8 лет	12	8	
3-й	9 лет	12	8	Выполнение переводных нормативов по ОФП, 2 юн. – 1 юн.

**Группы тренировочного этапа.**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное кол-во учащихся
Этап начальной специализации	До 2 лет	8	10
			8
Этап углубленной специализации	Свыше 2 лет	11	8
			6

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

Учебный план Программы рассчитан на 44 недели непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (40 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки -2 часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -3 часа;

Учебный план является неотъемлемой частью программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям;
- навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в спортивной аэробике;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

**2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.**

**Программа содержит следующие предметные области:**

1. Теория и методика физической культуры и спорта.

2. Общая физическая подготовка.
3. Хореографическая подготовка.
4. Избранный вид спорта – спортивная аэробика.

Поступающие сдают приёмные 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.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка - 5-6%;
- общая физическая подготовка – от 18% до 32%;
- избранный вид спорта – от 33% до 47%;
- хореография – 20%;
- акробатика – 10%

В пределах 10% от общего объема учебного плана на каждом этапе подготовки приходится на самостоятельную работу обучающихся.

Разделы подготовки	Начальная подготовка			Тренировочный этап			
	1	2	3	1	2	3	4
Общая физическая подготовка (%)	55	47	40	39	31	23	20
Специальная физическая подготовка (%)	30	35	38	16	18	20	20
Техническая подготовка (%)	7	8	10	20	20	25	25
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	4	5	6	12	14	16	18
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4	5	6	13	15	16	17
<b>Вне сетки часов:</b>							
Медицинское обследование	По графику						
Восстановительные мероприятия	По гигиеническим нормам						
Самостоятельная работа, час.	26	35	52	61	70	79	86
Тренировки, часов в неделю	6	8	8	12	14	16	18
<b>Общее количество часов</b>	<b>264</b>	<b>352</b>	<b>352</b>	<b>528</b>	<b>616</b>	<b>704</b>	<b>792</b>

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

Поступающие сдают приёмные тесты для создания однородных по физическому развитию групп.

План-график распределения учебных часов.

**Группа начальной подготовки 1-го года обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические сведения	1		1		1		1				1	5
2	Общая физическая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий	14	13	13	14	11	12	14	13	13	14	14	145
3	Специальная физическая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	28
4	Акробатика, в т.ч теория в процессе занятий	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	31
5	Хореография, в т.ч теория в процессе занятий	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	31
6	Спортивно-техническая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий	1	2	3	2	3	4	2	2	2	3	3	20
7	Приемные и переводные нормативы	2								2			4
8	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану											
9	Медицинское обследование	По графику											
	<b>Общее количество часов</b>	26	23	24	25	20	22	25	23	24	26	26	264

**Группа начальной подготовки 2-го годов обучения**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические сведения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
2	Общая физическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	16	16	14	16	13	14	16	15	15	15	15	165
3	Специальная физическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	42
4	Акробатика, в т.ч. теория в процессе занятий	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	42
5	Хореография, в т.ч. теория в процессе занятий	5	4	4	4	3	4	5	5	4	4	4	46
6	Спортивно-техническая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	2	4	3	4	5	5	4	4	2	5	4	42
7	Приемные и переводные нормативы	2								2			4
8	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану											
9	Медицинское обследование	По графику											
	<b>Общее количество часов</b>	34	33	30	33	28	30	34	33	32	33	32	352

### Группа начальной подготовки 3-го годов обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические сведения	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	14
2	Общая физическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	14	13	12	13	12	12	14	13	12	13	13	141
3	Специальная физическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	5	4	4	4	3	4	5	5	4	4	4	46
4	Акробатика, в т.ч. теория в процессе занятий	5	4	4	4	3	4	5	5	4	4	4	46
5	Хореография, в т.ч. теория в процессе занятий	5	4	4	4	3	5	6	6	4	4	4	49
6	Спортивно-техническая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	2	6	5	6	6	5	3	3	5	6	6	52
7	Приемные и переводные нормативы	2								2			4
8	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану											
9	Медицинское обследование	По графику											
	<b>Общее количество часов</b>	34	33	30	33	28	30	34	33	32	33	32	352

### Группа тренировочного этапа 1-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические сведения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
2	Общая физическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	19	20	19	20	14	19	19	20	19	18	19	206
3	Специальная физическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	26
4	Акробатика, в т.ч. теория в процессе занятий	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	32
5	Хореография, в т.ч. теория в процессе занятий	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	27
6	Спортивно-техническая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	14	15	18	14	8	14	14	19	14	18	35	164
7	Приемные и переводные нормативы	2								2			4
8	Психологическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	2	2			2	2	2					9
9	Восстановительные мероприятия			2	2	2	2	2					10
10	Инструкторская и судейская практика				2					2		2	6
11	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану											
12	Медицинское обследование	По графику											
	<b>Общее количество часов</b>	50	50	50	51	36	48	48	52	48	46	49	528



### Группа тренировочного этапа 2-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические сведения	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	4	64
2	Общая физическая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий	18	17	17	19	13	17	18	16	18	19	19	191
3	Специальная физическая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	37
4	Акробатика, в т.ч теория в процессе занятий	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	37
5	Хореография, в т.ч теория в процессе занятий	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	37
6	Спортивно-техническая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий	21	21	23	19	11	17	22	21	18	23	22	218
7	Приемные и переводные нормативы	2								2			4
8	Психологическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	2	2			2	2	2				2	12
9	Восстановительные мероприятия, в т.ч. теория в процессе занятий			2	2	2	2	2					10
10	Инструкторская и судейская практика				3					3			6
11	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану											
12	Медицинское обследование	По графику											
	<b>Общее количество часов</b>	57	56	56	62	42	54	58	53	58	61	59	616

### Группа тренировочного этапа 3-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические сведения	7	8	8	7	7	8	7	8	7	8	9	84
2	Общая физическая подготовка, в т.ч теория в процессе занятий	15	16	15	15	11	14	15	16	15	15	15	162
3	Специальная физическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	43
4	Акробатика, в т.ч теория в процессе занятий	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	49
5	Хореография, в т.ч. теория в процессе занятий	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	49
6	Спортивно-техническая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	24	31	24	23	15	24	26	32	26	28	27	278
7	Приемные и переводные нормативы	2								2			4
8	Психологическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	2	2			2	2	2			2	2	16
9	Восстановительные мероприятия, в т.ч. теория в процессе занятий			2	2	2	2	2	2				12
10	Инструкторская и судейская практика	2			3					2			7
11	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану											
12	Медицинское обследование	По графику											
	<b>Общее количество часов</b>	66	69	63	64	48	62	64	70	66	67	65	704

## Группа тренировочного этапа 4-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1	Теоретические сведения	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	98
2	Общая физическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	15	15	14	15	11	14	16	13	14	15	16	158
3	Специальная физическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	5	5	4	5	3	4	5	4	4	4	5	48
4	Акробатика, в т.ч. теория в процессе занятий	6	6	4	6	4	5	6	4	4	4	6	55
5	Хореография, в т.ч. теория в процессе занятий	6	6	4	6	4	5	6	4	4	4	6	55
6	Спортивно-техническая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	26	30	33	28	20	31	32	29	29	34	32	324
7	Приемные и переводные нормативы	2								2			4
8	Психологическая подготовка, в т.ч. теория в процессе занятий	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
9	Восстановительные мероприятия, в т.ч. теория в процессе занятий	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
10	Инструкторская и судейская практика	2			2					2			6
11	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану											
12	Медицинское обследование	По графику											
	<b>Общее количество часов</b>	75	75	72	75	55	72	78	67	72	74	77	792

### 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки 1-го года обучения	Этап начальной подготовки 2-го года обучения	Этап начальной подготовки 3-го года обучения
Общая физическая подготовка, т.ч. теория в процессе занятий (%)	55	47	40
Специальная физическая подготовка, т.ч. теория в процессе занятий (%)	10	12	13
Техническая подготовка (%)	7	8	10
Акробатика, т.ч. теория в процессе занятий (%)	11	12	13
Хореографическая подготовка, т.ч. теория в процессе занятий (%)	11	13	14
Теоретическая подготовка(%)	2	3	4
Участие в соревнованиях(%)	4	5	6
<b>Итого (%)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап 1-го года обучения	Тренировочный этап 2-го года обучения	Тренировочный этап 3-го года обучения	Тренировочный этап 4-го года обучения
Общая физическая подготовка, т.ч. теория в процессе занятий (%)	39	31	23	20
Специальная физическая подготовка, т.ч. теория в процессе занятий (%)	5	6	6	6
Спортивно-Техническая подготовка, т.ч. теория в процессе занятий (%)	20	20	25	25
Акробатика, т.ч. теория в процессе занятий (%)	6	6	7	7
Хореографическая подготовка, т.ч. теория в процессе занятий (%)	5	6	7	7
Теоретическая, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия (%)	12	14	16	18
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	13	15	16	17
Итого (%)	100	100	100	100

Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в детских оздоровительных лагерях, на туристических базах, базах отдыха и т.п., имеющих необходимые условия для проведения тренировочного процесса, в спортивно-образовательных центрах;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

### **2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в спортивной аэробике.**

Для повышения уровня подготовки гимнастов в тренировочный процесс входят элементы из других видов спорта. В процессе подготовки гимнастов используют: акробатику, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры.

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм гимнастов, но особенно их значение заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат. Акробатические упражнения развивают способность гимнастов ориентироваться в пространстве, чувство равновесия. Упражнения в лазанье и перелезание способствуют развитию силы мышц (особенно мышц верхних конечностей и плечевого пояса), ловкости, координации движений, выносливости. Упражнения в висах и упорах помогают совершенствовать способность к ориентированию в пространстве, ловкости, гибкости, силе рук, плечевого пояса и туловища.

Большое значение в подготовке гимнастов имеет использование элементов легкой атлетики. Для развития координационных способностей, выносливости необходимы прыжковые упражнения. Беговые дисциплины развивают выносливость, быстроту реакции, скоростные и скоростно-силовые качества.

Подвижные игры и спортивные игры позволяют комплексно воздействовать на организм и на все стороны личности. В игре осуществляется одновременно физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность вызывает положительные эмоции, усиливает все физиологические процессы в организме, улучшает работу всех органов и систем, благотворно влияет на психологическое воспитание обучающихся.

Кроме навыков из других видов спорта для повышения уровня подготовки в спортивной аэробике необходимы и навыки такого вида искусства, как балет. Балет – это основа основ любой гимнастики. Ежедневные занятия хореографией нужны гимнасту для того, чтобы почувствовать свое тело, выработать правильную осанку, позиции рук и ног. Балет вырабатывает культуру и тонкую координацию движений, их выразительность, пластику, грацию, чувство ритма, артистичность.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

#### **3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.**

В содержании спортивной подготовки по предметным областям в спортивной аэробике принято выделять следующие виды подготовки: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, соревновательную, психологическую, инструкторскую и судейскую практику, хореографическую и акробатическую подготовку и самостоятельную работу. В программном материале необходимо выделить и такие важные направления в обучении, как восстановительные мероприятия, медицинский контроль и воспитательная работа.

##### 3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Предметная область теория и методика физической культуры и спорта – это теоретическая подготовка обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировочного занятия. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с другими предметными областями. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

## Перечень тем теоретических занятий и их краткое содержание.

### **История развития спортивной аэробики.**

Истоки спортивной аэробики. История развития спортивной аэробики в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших российских и международных соревнований. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики. Достижения российских гимнастов.

### **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составная часть общей культуры. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культуры и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

### **Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.**

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития физических качеств. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям динамической и статической силы, поворотам, прыжкам, акробатическим элементам. Методика проведения тренировочных занятий. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной части тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки. Периодизация спортивной тренировки.

Психологическая подготовка гимнастов. Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

Основы музыкальной грамоты. Основные понятия музыкальной грамоты: ритм, такт, темп, динамичность, мотив, мелодия. Формы музыкально-ритмического обучения. Характеристика средств обучения музыкальной грамоты. Основы композиции и методика составления произвольных программ.

Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе. Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы

планирования, учета и контроля. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий, оперативный. Дневник гимнаста, его значение в общем процессе управления. Периодизация спортивной подготовки, особенности тренировки на разных этапах.

### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при выполнении упражнений. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов и званий.

Единая всероссийская спортивная классификация.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной аэробике.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации. Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за такое противоправное влияние.

### **Строение и функции организма человека.**

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

### **Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места учебы и занятий спортом.

### **Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнастов.

Общие принципы закаливания организма. Методы закаливания организма. Закаливание организма воздухом, солнцем, водой. Польза от закаливания организма.

Элементы здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни.. Пропаганда здорового образа жизни. Профилактика болезней. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, ее содержание и вред.

### **Основы спортивного питания.**

Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Спортивное питание. Классификация базовых спортивных пищевых добавок: протеины, гейнеры, аминокислоты, протеин, витамины и минералы. Роль спортивного питания в физическом развитии организма спортсмена. Примерное меню спортсмена.

### **Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Что относится к спортивному инвентарю и оборудованию. Что относится к спортивной одежде и обуви. Необходимый спортивный инвентарь и оборудование для занятий спортивной аэробикой. Необходимая спортивная одежда и обувь для занятий спортивной аэробикой, необходимые нормы.

### **Требования техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой.**

Правила техники безопасности на занятиях спортивной аэробикой. Инструктажи по технике безопасности. Правила поведения учащихся на занятиях спортивной аэробикой в спортивных залах, на соревнованиях.

Профилактика травматизма в спорте. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

### 3.1.2. Физическая подготовка.

**Физическая подготовка** - организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений спортивной аэробики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и выносливостью.

Физическая подготовка делится на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. ОФП решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие обучающегося; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Тренировочные средства ОФП объединены в четыре групп: гимнастические упражнения, акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;
- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;
- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;
- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

**Основными средствами СФП** являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения хореографии, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами (скакалка) и на степ-платформе;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопах и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;



- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

**Основными методами СФП** являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

**Организация СФП** гимнастов осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1	-разминка	5	– на координацию
2	- на гибкость	6	– на равновесие
3	- на быстроту	7	– на силу
4	- на прыгучесть	8	- на выносливость

**Функциональная подготовка** - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

**Средствами функциональной подготовки** могут быть:

- бег, кросс, плавание;
- 15-20-минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;

- прыжковые серии с предметами и без (особенно ценны со скакалкой);
- сдвоенные соревновательные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

**Реабилитационно-восстановительная подготовка** - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в спортивной аэробике следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнастов.

Восстановительные мероприятия:

- массаж с растиркой;
- корригирующая гимнастика в положении сидя и лежа;
- водные процедуры: душ, бассейн, море;
- витаминизация: травы, настойки, поливитамины;
- пассивный отдых: дневной и ночной сон;
- отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, прогулки и др.

### 3.1.3. Техническая подготовка.

**Техническая подготовка** - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

**Цель** технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнастам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

**Задачами** технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных гимнастике;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных;
- составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменов.

В технической подготовке гимнастов выделяют **беспредметную подготовку** – это формирование техники телодвижений, компонентами которой являются специфическая,

равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая, скоростно-силовая и танцевальная подготовки.

*Классификация упражнений беспредметной подготовки.*

<b>Структурные группы</b>	<b>Типы упражнений</b>	<b>Виды упражнений</b>
<i>Пружинные движения</i>	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
<i>Расслабления</i>	простые	
	посегментные	
	стекание	
<i>Волны</i>	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
<i>Взмахи</i>	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
<i>Наклоны</i>	по направлению	вперед, назад, в сторону, круговые
	по амплитуде	45 <sup>0</sup> , 90 <sup>0</sup> (горизонтальные), 135 <sup>0</sup> и ниже (низкие)
	по исходному положению или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
на коленях, на одном колене в выпадах		
<i>Равновесия</i>	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90 <sup>0</sup> ), низкие (135 <sup>0</sup> и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45 <sup>0</sup> , 90 <sup>0</sup> , 135 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая(по способу сгибания пассе, аттитюд)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
<i>Повороты</i>	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup> , 540 <sup>0</sup> и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
<i>Прыжки</i>	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, «олень», эйр-джек
	толчком одной, приземление на две	ножницы, кабриоль, «олень», казак, перекидной
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, казак, со сменой ног – разножка,

	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, «бедуинский»
	толчком одной, 28 приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
<b>Акробатические элементы</b>		
<i>а) статические положения:</i>		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
<i>б) динамические движения</i>		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные	
<b>Партерные элементы</b>		
седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Динамическая сила	Отжимания в упоре лежа, упоре венсон; взрывные рамки; круги ногами и перемахи; вертолеты	
Статическая сила	Упоры углом, высокие упоры углом, горизонтальные упоры, упоры в положении венсон; перевёрнутый угол	
<i>Ходьба и бег, спортивные виды ходьбы</i>	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий, приставной, скрестный	
Базовые аэробные шаги	«скип», «джек», «ланч», «ний», «кик» в разной интенсивности	

### Содержание и структура технической подготовки.

Компоненты технической подготовки включают в себя несколько классов тренировочных упражнений:

1. Элементы гимнастической «школы» - это простейшие навыки, с освоением которых начинается техническая подготовка гимнастов. К ним относятся элементы гимнастического стиля:

- сохранение гимнастической осанки–положения тела с нормальными изгибами позвоночника, развернутыми и опущенными плечами, прижатыми лопатками, развернутыми наружу стопами, приподнятым положением головы, подтянутыми мышцами живота и ягодиц;

- выполнение движений ногами выворотом, с максимально выпрямленными коленями, натянутыми стопами, пружинно, с мягкой постановкой стоп.

2. Базовые навыки универсального и видового назначения – это двигательные действия, которые входят в структуру большого количества разнообразных по сложности целостных гимнастических движений, доведенное до совершенства.

#### **Базовые навыки движения телом – это:**

- постановка высоких полупальцев;
- разновидности ходьбы и бега;
- правильная динамическая осанка;
- волнообразные движения, пружины руками; «пружинные» движения ногами;
- целостные взаимосвязанные, четкие движения тела, рук, головы;
- навык «жесткой» спины в равновесиях и поворотах;
- равновесия на всей стопе и на носке с низким положением ноги (прямой, согнутой) во всех направлениях;
- отталкивание с полным разгибанием голеностопа, выпрямлением коленей, оттягиванием носков, выпрямленным положением тела, правильной работой рук и приземлением с перекатом с пальцев на всю стопу;
- простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот.

#### **Базовые аэробные шаги**

- Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;
- Подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (ний);
- Выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);
- Бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;
- Прыжки ноги врозь-вместе;
- Из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (эйр-джек);
- Из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжком ноги врозь с приземлением в полуприседе ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и.п. (джек);
- «Скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед;

- Махи ногами: выполняются поочередно.
- Выполнение базовых шагов на степ-платформе.
- Различные модификации основных шагов.

#### 3.1.4. Тактическая подготовка.

**Тактическая подготовка** - это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. В гимнастике нет непосредственного контакта соперников, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в гимнастике заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время. В спортивной аэробике может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

#### Индивидуальная тактика.

Содержание индивидуальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнасту наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

*Элементы индивидуальной тактики:*

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнаста (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим);
2. Составление произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнаста, его подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, выбор элементов с максимальной трудностью и надбавками;
3. Внешнее «оформление» гимнаста – подбор специального костюма, прически, грима.
4. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья;
5. Психологическое воздействие на соперников: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

#### Командная тактика.

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной тактике, но не сводится к ней.

*Элементами командной тактики являются:*

1. Подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастами;

2. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждому гимнасту в целом;
3. «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

#### Групповая тактика.

Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие гимнастам, выступающим в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

#### *Тактические приемы:*

1. Подбор гимнастов, обладающих примерно равными росто-весовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе;
2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнастов с максимальной трудностью и надбавками;
3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнастов, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту;
4. Рациональное взаимодействие гимнастов - попадание в группы – тройки гимнастов со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными;
5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастами с учетом их индивидуальных возможностей;
6. Внешнее оформление выступлений - костюмы, прически, выход на площадку, построение.

#### 3.1.5. Соревновательная подготовка.

**Соревновательная подготовка** –направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований, модельных тренировок и прикидок.

#### *Планируемая соревновательная деятельность по этапам подготовки:*

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный этап			
	1	Св. 1	1	2	3	4
Контрольные	-	1	2	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	1	1	2	2
<b>Всего соревнований в год</b>	-	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>

### 3.1.6. Тренировочные сборы.

Тренировочные сборы длятся минимум один от 14 до 21 дня, без учета проезда к месту проведения сборов и обратно. Для обеспечения круглогодичной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) учащихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

#### *Планируемые тренировочные сборы по этапам подготовки*

№	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам подготовки		Примечание
		начальной подготовки	тренировочный этап	
1.	Тренировочные сборы по подготовке к всероссийским соревнованиям	-	14	
2.	Тренировочные сборы по подготовке к Чемпионату и Первенству Псковской области	-	14	
3.	Тренировочные сборы по общей и (или) специальной подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы обучающихся
4.	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней	Участники спортивных соревнований
5.	Тренировочные сборы в каникулярный период	21 день подряд		Не менее 60% от состава группы обучающихся

### 3.1.7. Психологическая подготовка.

Спортивная аэробика - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки.

Психологическая подготовка - это система мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

Психологическая подготовка проводится в течение учебного года в процессе каждого тренировочного занятия. В основе психологической подготовки лежат с одной стороны психологические особенности вида спорта, а с другой индивидуально-типологические особенности гимнаста.



Для обучения психологическим умениям и навыкам характерны три этапа:

**Этап ознакомления** с психологическими умениями и навыками дает представление гимнасту о том, как психологические умения и навыки влияют на спортивную деятельность, помогают осознать важность тренировки. Этот этап подходит для учащихся групп начальной подготовки.

**Этап усвоения** направлен на изучение методов и способов овладения различными психологическими умениями и навыками в процессе тренировочных занятий и соревнований. Этот этап подходит для тренировочных групп периода базовой специализации.

**Этап практического овладения** включает в себя доведение до автоматического выполнения, обучения регулярному интегрированию психологических умений и навыков в ситуации практической деятельности, имитацию умений и навыков в условиях соревнований. Этот этап подходит для тренировочных групп периода спортивной специализации и этапа совершенствования спортивного мастерства.

В психологической подготовке выделяют:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам;
- психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательную и постсоревновательную).

**Базовая психологическая подготовка** включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Психологическая подготовка к тренировкам осуществляется в единстве с физической, технической, хореографической на протяжении всего периода обучения. В ее задачи входит:

- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;

- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

**Психологическая подготовка к соревнованиям** начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

**Постсоревновательная психологическая подготовка** имеет немаловажное значение, так как спортсмен после соревнований переживает очень сложные психические состояния. При значимом для спортсмена успехе, он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться, достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима постсоревновательная психологическая подготовка. Ее основные задачи:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

**Методы психологической подготовки** к соревнованиям это: лекции и беседы; разъяснения, убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов; самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты; изучение специальной литературы; метод упражнений; модельные тренировки.

### 3.1.8. Инструкторская и судейская подготовка.

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, активного участника в организации и проведении соревнований по спортивной аэробике. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе вне программы, а в рамках Программы инструкторская и судейская подготовка ведется с этапа совершенствования спортивного мастерства.

Перед учащимися ставятся следующие требования:

- уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами;
- уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся;
- знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.
- получить звание «Инструктор-общественник», «Судья по спорту».

### 3.1.9. Хореографическая подготовка.

**Хореографическая подготовка** в спортивной аэробике утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающая сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией гимнасты ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство танца - это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у занимающихся хореографией гимнастов формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ

На хореографических занятиях приобретается чистота исполнения, легкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в спортивной аэробике включает обучение элементам четырех танцевальных систем:

- *классической* - основная задача - путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями;
- *народно-характерной*, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнасток координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности;
- *историко-бытовой* - способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с нее начинается танцевальная подготовка гимнастов: в спортивной аэробике широко применяются галоп, полька, вальс, полонез, мазурка;

- *современной*, которая, не только совершенствует технику хореографических движений, но и является привлекательной по своей эмоциональной насыщенности, яркости, выразительности, а также является обязательной в дисциплине «аэроденс».

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в спортивной аэробике является дополнительным средством подготовки на пути к спортивным достижениям. В связи с этим занятия хореографией являются частью тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнастов, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки.

Занятие состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается занятие «пор де бра» с наклонами вперед, назад и в стороны.

Построение занятий одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях. Исключение составляет начало учебы, когда изучают элементы движений.

В первый год обучения большая часть времени отводится упражнениям у опоры, во второй год на упражнения у опоры идет не более 45 минут. С каждым годом время экзерсиса у опоры укорачивается за счет ускорения темпа. Упражнения на середине строятся так, чтобы на прыжки осталось не более 20 минут.

**Музыкально-двигательная подготовка** - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает:

- знакомство с элементами музыкальной грамоты;
- формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;
- развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности;
- совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

*Средствами музыкально-двигательной подготовки* являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

*Формы организации музыкально-двигательной подготовки:*

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

**Композиционно-исполнительская подготовка** - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнастов, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп элементов. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны *4 структурные группы*: динамическая сила, статическая сила, прыжки, гибкость. Эти группы должны быть представлены в комбинациях разными элементами. Остальные виды движений, танцевальные и акробатические элементы отнесены к важным и тоже должны входить в программу, наряду с комбинациями базовых аэробных шагов.

Уже на первых занятиях следует заботиться о развитии музыкального слуха учащихся, их надо приучать к различным музыкальным размерам, делая разнообразным музыкальное сопровождение, ускоряя и замедляя темп, но строго соблюдая цельность музыкальной фразы.

### 3.1.10. Самостоятельная работа.

**Самостоятельная работа** – это индивидуальная или коллективная учебно-тренировочная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога.

В спортивной аэробике к самостоятельной работе относится следующая деятельность:

- просмотр соревнований;
- посещение музыкального театра;
- посещение выступлений танцевальных ансамблей;
- прослушивание музыкальных произведений;
- выполнение общефизических упражнений (кроссы, разминка, растяжка);
- отработка навыков хореографии;
- отработка специальных физических упражнений;
- отработка индивидуальных и групповых упражнений;

- посещение бассейна, бани (сауны), прогулки на свежем воздухе (лыжные прогулки, велосипедные прогулки, турпоходы);

- написание рефератов и подготовка презентаций на заданную тему.

*Примерное количество часов самостоятельной работы по этапам подготовки*

Этап и год подготовки	Общее кол-во часов	Кол-во часов самостоятельной работы	Примечание
<b>Начальной подготовки</b>			Большая часть самостоятельной работы на всех этапах подготовки приходится на летние месяцы, когда обучающиеся занимаются по индивидуальным планам
1 года обучения	264	26	
свыше 1 года обучения	352	35	
<b>Тренировочный этап</b>			
1 года обучения	528	52	
2 года обучения	616	61	
3 года обучения	704	70	
4 года обучения	792	79	

3.1.11. Медицинское обеспечение и восстановительные мероприятия.

Тренировочный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни. Для этого необходима система специальных средств и условий восстановления. Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

**Психолого-педагогические средства** включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, на растяжение, чередование средств ОФП, психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

**Медико-биологические средства** включают в себя: витаминизацию, питательные смеси, фито чай, настои, свежееотжатые соки, физиотерапию, гидротерапию, все виды массажа, русскую парную и сауну.

**Медицинский контроль** осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение. Углубленное медицинское обследование проводится два раза в год врачами врачебно-физкультурного диспансера начиная с групп начальной подготовки второго года обучения.

Немаловажными являются гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;
- сбалансированное питание;
- гигиенические процедуры (душ, водные процедуры, процедуры закаливающего характера, теплые ванны, прогулки на свежем воздухе, удобная обувь и одежда).

### 3.1.12. Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности учащихся на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности педагога дополнительного образования:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности к занятиям спортивной аэробикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного;
- формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни;
- привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий. Цели деятельности в физическом воспитании детей, занимающихся спортивной аэробикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности к занятиям, к физическим упражнениям, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует адаптации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление гимнасток на различных районных и городских мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

## **3.2. Содержание и методика работы по этапам подготовки.**

### 3.2.1. Этап начальной подготовки.

#### **Общая физическая подготовка**

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения сидя для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;



- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- челночный бег.

#### 7. Игры и игровые упражнения:

- Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.
- «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.
- «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.
- Эстафета «зоопарк» (имитация перемещений «червячок», «лягушка», «тараканчик»).

### **Специальная физическая подготовка**

#### 1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

#### Примечания:

- упражнения включаются в каждое занятие;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для детей второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия: Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на  $180^{\circ}$ - $360^{\circ}$  (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

#### 3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы спортивной аэробики.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

#### 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

**Техническая подготовка** включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки, базовые аэробные шаги;

б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменов независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагаются примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

Программные требования по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

***Распределение программного материала для группы начальной подготовки***

№	Основные средства	НП1	НП2,3
<b>Базовая техническая подготовка</b>			
1.	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+
2.	Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+
3.	Маховые упражнения	+	+
4.	Круговые упражнения	+	+
5.	Пружинящие упражнения	+	+
6.	Упражнения в равновесии	+	+
7.	Акробатические упражнения	+	+
<b>Специальная техническая подготовка</b>			
1.	<b>Виды шагов</b>	+	-
	на полупальцах	+	-
	мягкий	+	-
	высокий	+	-
	острый	+	-
	пружинящий	-	+
	двойной (приставной)	-	+

	скрестный	-	+
	скользящий	-	+
	перекатный	-	+
	широкий	-	+
	галопа	+	+
	польки	+	+
	вальса	-	+
2.	<b>Виды бега</b>		
	аэробный	+	+
	высокий	+	+
3.	<b>Наклоны</b>		
	а) стоя:		
	вперед	+	+
	в стороны (на двух ногах)	+	+
	в стороны (на одной ноге)	-	+
	назад (на двух ногах)	+	-
	назад (на одной ноге)	-	+
	б) на коленях:		
	вперед, в стороны, назад	+	+
4.	<b>Подскоки и прыжки</b>		
	а) с двух ног с места:	+	+
	выпрямившись	+	-
	выпрямившись с поворотом от 45 до 360 <sup>0</sup>	-	-
	из приседа	+	+
	разножка (продольная, поперечная)	-	+
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	-	+
	б) с двух ног после наскока:		
	прыжок со сменой ног (впереди, сзади)	-	+
	олень	-	+
	в) толчком одной с места:		
	прыжок махом (в сторону, назад)	-	+
	г) толчком одной с шага:		
	подбивной (в сторону, вперед)	-	+
	закрытый и открытый	+	-
	со сменой ног (впереди, сзади)	+	+
	со сменой согнутых ног	+	+
	Широкий ( в шпагат)	-	+
5.	<b>Упражнения в равновесии</b>		
	стойка на носках	+	+
	равновесие в базовых движениях	+	+
	равновесие в стойке на левой, на правой	+	+
	равновесие в упорах	+	+
	переднее равновесие	+	+
	заднее равновесие	-	+
	боковое равновесие	-	+

7.	<b>Вращения</b>		
	переступанием	+	+
	скрестные	-	+
	одноименные от 180 до 360 <sup>0</sup>	-	+
	разноименные от 180 до 360 <sup>0</sup>	-	+
	кувырок назад	+	+
	кувырок боком	+	+
	длинный кувырок	-	+
8.	<b>Стойки</b>		
	на лопатках	+	+
	на груди	-	+
	махом на две и на одну руку	-	+
	<b>Специальные средства</b>		
	Музыкально-двигательное обучение:		
	воспроизведение характера музыки через движение	+	+
	распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
	музыкальные игры	+	+
	танцы музыкально-двигательные задания	+	+
	классический экзерсис	+	+

### **Хореографическая подготовка**

Основная задача этапа начальной подготовки - постановка корпуса, ног, рук, головы на простейших упражнениях классического тренажера, развитие элементарных навыков координации. Введения понятия опорная и рабочая нога, функции работающей ноги.

Занятия начинается танцевальным маршем в спокойном темпе, который постепенно ускоряется, затем возвращается в обычный, после чего приступаем к упражнениям. Марш приводит организм в рабочее состояние, налаживает дыхание, кровообращение.

Все упражнения начинают изучать стоя лицом к опоре, держась за нее обеими руками. После освоения экзерсиса лицом к опоре приступают к изучению упражнений, стоя боком к опоре и держась за нее одной рукой, в то время как другая рука открыта на 2 позицию. Все упражнения выполняются поочередно с правой, левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, последнее - вперед и назад. Упражнения исполняются носком в пол и в воздухе под углом около 25°, 45°, 90°. Угол образует опорная и открытая на воздух работающая нога.

#### **Экзерсис у опоры (лицом к опоре только НП-2).**

1. Постановка корпуса (правильно поставленный корпус - залог устойчивости (апломб)).
2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.
3. Изучение позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).
4. Батман тандю из 1 позиции (в сторону и позже назад).
5. Деми плие по 1, 2 и 5 позициям.

6. Ролеве по 1, 2, и 5-позициям.
7. Батман тандю жете из 1 позиции в сторону.
8. Батман тандю жете пике из 1 позиции.
9. Деми рон дэ жамб пар тер (круг по полу).
10. Пассе партер.
11. Положение ноги на ку-дэ-пье (вперед, назад, условное).
12. Изучение пасса из 5 позиции.
13. Батман тандю из 5 позиции.
14. Соте по I позиции (позже по 2 и 5 позициям).

#### **Экзерсис у опоры (бокком к опоре со 2 полугодия НП-2).**

1. Изучение препарсьон (открывание свободной руки на 2 позиции из подготовительного положения).
2. Деми плие (маленькое приседание) по 1, 2, и 5 позициям.
3. Батман тандю (натянутые движения) в 1 позицию.
4. Батман тандю жете в 1 позицию.
5. Рон де жамб пар тер (ан де ор и ан дедан).
6. Батман ролеве лян (вперед, в сторону, назад).
7. Гран батман тандю жете.
8. Изучение батман фраппе.
9. Изучение батман фондю.
10. Пор дэ бра (перегибы корпуса).
11. Растяжка ног у опоры.

#### **Экзерсис на середине.**

1. Изучение позиций рук.
2. Батман тандю из I позиции.
3. Батман тандю жете из I позиции.
4. Позы классического танца (поза круазе вперед и эффасе вперед).
5. Батман ролеве лян.
6. Гран батман тандю жете.
7. Соте по 1, 2 и 5 позициям.
8. Пор дэ бра.

#### **Танцевальные шаги.**

1. Приставной шаг (вперед, в сторону, назад).
2. Шаг галопа.
3. Шаг польки.
4. Вальсовый шаг (вперед, в сторону - бальянсе).
5. Бег на полупальцах.

## **Повороты**

1. Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°).
2. Скрестный поворот (сутеню) - 360°.
3. На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).

## **Растяжки**

1. У опоры.
2. На полу (самостоятельно).
3. На полу (с помощью преподавателя).
4. С повышенной опоры (гимнастической скамейки).

### 3.2.2. Тренировочный этап.

Для тренировочного этапа характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Этап специализированной подготовки характеризуется формированием навыков владения телом на основе освоенных базовых движений. В это время основное внимание уделяется освоению базовых прыжков, поворотов, равновесий, поворотов в упорах углом и элементов динамической силы.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменов. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания. Важным становится воспитание любви к спортивной аэробике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Базовые навыки движений телом:

- постановка всех базовых шагов;
- разновидности ходьбы и бега;
- «закрытая осанка» и прогнутое положение в пояснице;
- целостные взаимосвязанные, чёткие движения тела, рук, головы;
- навык «жесткой спины» в хореографии и элементах;
- отталкивание с полным разгибанием голенистопа, выпрямлением коленей, оттягиванием носков, выпрямленным положением тела, правильной работой рук, и приземление перекатом с пальцев на всю стопу;
- простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот:
  - а) отталкивания за счет преимущественно пружинного движения опорной ноги;
  - б) вставания на носок опорной и отталкивания свободной как в «одноименную», так и «разноименную» стороны;
  - в) наклоны назад и возвращение в исходное положение из стойки на коленях, из стойки на одной, другая впереди на носке.

Перечень базовых навыков движения телом охватывает все структурные группы движений телом, он может дополняться и расширяться (например, элементами акробатики).

Базовые навыки движений на степ-платформе.

*Распределение программного материала для группы тренировочного этапа*

<b>Основные средства</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>А. Базовая техническая подготовка.</b>				
Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	+	+
Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+	+	+
Маховые упражнения	+	+		
Круговые упражнения	+	+		
Пружинные упражнения	+	+		
Упражнения в равновесии	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+
<b>Б. Специальная техническая подготовка.</b>				
Виды шагов:				
на полупальцах	+			
мягкий	+			
высокий		+		
острый			+	
пружинящий	+			
двойной (приставной)	+			
скрестный		+		
скользящий		+		
перекатный		+		
широкий			+	+
галопа		+		+
польки		+		+
вальса		+		
Виды бега:				
на полупальцах	+			
высокий		+		+
пружинящий		+		+
Наклоны:				
а) стоя:				
вперед	+			
в стороны (на двух ногах)	+			
в стороны (на одной ноге)		+		
назад (на двух ногах)	+	+		
назад (на одной ноге)			+	
б) на коленях:				
вперед, в стороны, назад		+	+	+
Подскоки и прыжки:				
а) с двух ног с места:				
выпрямившись	+			
выпрямившись с поворотом от 45 до 360 градусов		+	+	+
из приседа				
разножка (продольная, поперечная)	+			
прогнувшись, боковой с согнутыми ногами		+	+	+
б) с двух ног после наскока:	+	+	+	+
прыжок со сменой ног по 3 позиции				
после приседа		+		
олень		+		
кольцом			+	+
в) толчком одной с места:			+	+
прыжок махом (в сторону, назад)				
г) толчком одной с ходу:	+	+	+	





стопы, совершенствуется координация движений, продолжается развитие музыкальности и танцевальности.

Упражнения у опоры повторяют и развивают упражнения этапа начальной подготовки. Достигнув устойчивости на целом этапе, отдельные движения переводят на полупальцы, добиваются их устойчивости. В целях развития мышц стопы используются ролевэ на полупальцы двух ног и одну ногу, движения экзерсиса у палки исполняются с подъемом на полупальцы. Вводятся небольшие наклоны и легкие перегибы корпуса.

Музыкальное сопровождение занятия требует, по сравнению с этапом начальной подготовки, большего разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпа. Важно добиваться слитного исполнения движений, без фиксации промежуточных положений. Для развития танцевальности и укрепления хореографической памяти используется разнообразное сочетание движений.

#### **Экзерсис у опоры.**

1. Батман тандю (лицом к опоре), дубль тандю, батман жете, пике, переход через 2 позицию на деми плие, ролевэ с деми плие, ролевэ на одной ноге;
2. Деми плие по I, 2, 5 позициям, изучение деми плие в 4 позиции. Изучение гран плие по 1, 2, 3 позициям позже в 4 позиции;
3. Батман тандю в 5 позиции, дубль батман тандю, с деми плие, ролевэ, сутеню на  $180^\circ$ ;
4. Батман тандю жете из 5 позиции, пике, ролевэ, сутеню, проходящее через 1 позицию вперед и назад;
5. Рон дэ жамб пар тер (ан деор, ан дедан);
6. Батман тандю в пол, позже на  $45^\circ$ , на полупальцах.;
7. Батман фραπε в пол, на  $45^\circ$ , на полупальцах;
8. Ролевэ лян;
9. Батман сутеню в пол, на  $45^\circ$ , на  $90^\circ$ ;
10. Гран батман жете;
11. Растяжки.

#### **Экзерсис на середине.**

1. Маленькое адажио.
2. Тан лие вперед в пол, позже на  $90^\circ$ ;
3. Батман тандю из 1 позиции.
4. Батман жете из 1 позиции.
5. Гран батман жете из 1 позиции, затем в 5 позиции.
6. Соте по 1, 2 и 5 позициям.
7. Шажман дэ пье (изучение у опоры).
8. Большие и маленькие шажманы.
9. Изучение эшаппе на 2 позицию.

10. Арабески 1, 2, 3 и 4 позиции.
11. Па жете (в маленьких позах).
12. Па ассамбле (в начале изучения).
13. Сиссон фирме (в сторону, в 1 арабеск).
14. Тур по 5 позиции.
15. Изучение шэнэ.
16. Вальсовый шаг с поворотом (изучение).

### **Танцевальные вариации**

1. На 2/4 - маленькая (из маленьких прыжков, поз, поворотов).
2. На 3/4 - большая (из больших прыжков, поз, поворотов).
3. Характерная - (включение характерного, народного, историко-бытового танца).

### **Заключение**

1. Трамплинный прыжок.
2. Сотэ по 1, 2, 5 позициям.
3. Шажман дэ пье.
4. Пор дэ бра и поклон (реверанс).
5. Растяжки (все виды).

В конце года важно приступить к изучению характерного тренажа (1-2 раза в месяц), а также движений характерного, народного и историко-бытового танца.

### **3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

#### 3.3.1. Общие требования безопасности.

1. На должность педагога дополнительного образования по спортивной аэробике допускаются лица, имеющие средне-специальное или высшее образование в области физической культуры и спорта, подтвержденное дипломом.
2. При поступлении на работу педагог дополнительного образования должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры.
3. С педагогом дополнительного образования проводятся следующие виды инструктажей:
  - вводный (при поступлении на работу);
  - первичный на рабочем месте;
  - повторный на рабочем месте (периодически 2 раза в год);
  - внеплановый (при проведении тренировочных сборов, летней оздоровительной компании).
4. Педагог дополнительного образования должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и оказанию первой медицинской помощи в условиях образовательного учреждения.

5. К занятиям спортивной аэробикой допускаются дети 7 лет и старше, имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям спортивной аэробикой для групп начальной подготовки – I года обучения. А также прошедшие медицинскую комиссию в физкультурно-спортивном диспансере для групп тренировочного этапа.
6. В обязанности педагога дополнительного образования входит проведение инструктажа обучающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при проведении занятий является одной из важнейших задач педагога дополнительного образования.
7. Педагог дополнительного образования и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режима труда и отдыха, правила по обеспечению пожарной безопасности, гигиены и санитарии.
8. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения.
9. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание.

### 3.3.2. Требования безопасности перед началом занятий.

1. Вход в спортивный зал разрешается только в присутствии педагога дополнительного образования.
2. Перед началом занятий педагог дополнительного образования должен обратить особое внимание на оборудование места занятий.
3. Переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведенных для этого местах (раздевалках).
4. Перед занятиями снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, и другие жесткие или мешающие предметы. Обучающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. Форма должна быть без молний, пуговиц, застёжек и других жестких или мешающих элементов, облегать тело.
5. При переходе из раздевалки в спортивный зал все предметы должны находиться в рюкзаке. Сменная обувь должна быть на нескользящей подошве.
6. Нельзя посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В данных случаях необходимо предупредить педагога, после выздоровления предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.
7. Бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений. Поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.

### 3.3.3. Требования безопасности во время занятий.

1. Обучающиеся должны выполнять все требования и команды педагога.

2. Обучающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания педагога.
3. Обучающиеся не имеют права самостоятельно выходить из спортивного зала без разрешения педагога.
4. При выполнении парных или групповых физических и технических действий должны быть внимательны к своему партнеру и к себе во избежание физических травм.
5. При выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы.
6. Запрещается перебегать с места на место во время занятий.

#### 3.3.4. Требования безопасности по окончанию занятий.

1. После окончания занятий педагог должен проконтролировать организованный выход обучающихся из спортивного зала.
2. Проветрить спортивный зал.
3. Обучающимся в раздевалке снять спортивную форму, принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### 3.3.5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При несчастном случае с обучающимся педагог должен немедленно прекратить занятие и приступить к оказанию первой медицинской помощи.
2. Одновременно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя, а также медицинского работника учреждения.
3. При обнаружении признаков пожара педагог должен обеспечить эвакуацию обучающихся (согласно схеме эвакуации) при условии их полной безопасности.
4. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у педагога поименным спискам.
5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без паники, быстрыми и эффективными.
6. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации учреждения.

### **3.4. Объем максимальных тренировочных нагрузок.**

Величина тренировочных нагрузок определяется:

1. Частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью.
2. Общим объемом работы.
3. Интенсивностью и напряженностью работы.

Спецификой спортивной аэробики является то, что гимнастические движения связаны с перемещением тела гимнаста в пространстве и во времени, вариативностью отдыха.

Распределение нагрузки по периодам обучения зависит от функционального состояния гимнастов и календаря внутренних и внешних соревнований, планируемые в начале года сроки периодов в большинстве случаев являются формальными. Перенос сроков

соревнований, индивидуальные особенности состояния гимнастов не позволяет реализовать план с учетом намеченной периодизации. Для гимнастов на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства необходима более гибкая система планирования, позволяющая варьировать нагрузки в соответствии с поставленными задачами.

Характер тренировочной нагрузки зависит от соотношения параметров объема и интенсивности выполняемой работы. Из всех параметров нагрузки гимнастов выделено 10 основных, характеризующих объем (число всех элементов, всех комбинаций, элементов на видах, элементов СФП, прыжков, подходов); интенсивность (число элементов в минуту, элементов в одном подходе); сложность (число всех элементов структурных групп).

Во время летних сборов создаются наиболее благоприятные условия для развития общей и специальной физической подготовленности, решаются задачи подготовительного периода. Получается на деле, что это не переходный, а подготовительный период. Следовательно, тренировочный год гимнастов целесообразно начинать с проведения подготовительного сбора.

Подготовительный и соревновательный периоды по планируемым срокам соответствуют первому и второму полугодью тренировочного года. В конце подготовительного периода гимнасты принимают участие в 1-2 соревнованиях, последние две недели периода характеризуются значительным снижением объема и интенсивности нагрузки. Характер нагрузки в последние дни подготовительного периода соответствуют этапу активного восстановления. Основное внимание уделяется средствам СФП. Наибольший процент травм и заболеваний приходится на этот период года, повышается утомляемость. Следовательно, в конце первого полугодия целесообразно планировать этап активного восстановления, снизить нагрузку, больше времени проводить на воздухе, проводить восстановительные мероприятия.

Следовательно, тренировочный год гимнастов фактически состоит из двух полугодий, каждое из которых имеет подготовительный и соревновательный периоды.

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки 1-го года обучения	Этап начальной подготовки 2-3-го года обучения	Учебно-тренировочный этап 1-3-го года обучения	Учебно-тренировочный этап 4-го года обучения
Количество часов в неделю	6	8	12-16	18
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4 - 5	6
Общее количество часов в год	264	352	528-704	792
Общее количество тренировок в год	88	88	132-141	132

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня освоения программы по предметным областям на всех этапах подготовки является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

##### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений.

Обучающимся, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Центра.

В Центре нормативы являются одной из форм промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

##### Нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координационные способности	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Скоростные качества</b>	Бег на 60 м (не более 11,6 с)	Бег на 60 м (не более 12,3 с)
<b>Выносливость</b>	Бег на 1 км (не более 6,30 с)	Бег на 1 км (не более 6,50 с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола, не менее 2 раз	
	Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии	
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа	

**Контрольные нормативы ОФП и СФП по спортивной аэробике для оценки результатов освоения программы  
(промежуточная и итоговая аттестация)**

Упражнения	Баллы																				
	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5
Складывание из положения лежа на спине (кол-во за 30 сек.)	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
Прыжки со скакалкой (кол-во за 20 сек.)	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Наклон вперед из положения сидя (складка), см	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5	4	3
Челночный бег 6х10 м, сек./баллов	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18	18,5	19	19,5	20	20,5	21	21,5	22	22,5	23	23,5	24	24,5
Шпагаты см/баллов	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Подтягивания в висе на перекладине, раз/баллов	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Отжимания в упоре лежа за 30 сек., раз/баллов	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Прыжок в длину с места, см/баллов	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115
Жим на одной ноге за 20 сек., раз/баллов	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Прыжки в группировку за 20 сек., раз/баллов	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

Тест «Упор углом» переводится в очки равнозначно количеству секунд, тест «Ходьба в упоре углом» переводится в очки по схеме: 1м – 3 балла, 2м – 6 баллов, 3м – 10 баллов. Количество баллов, необходимое для перевода учащегося на следующий год обучения:

ГНП 1 г. об. – 60 баллов  
 ГНП 2 г. об. – 80 баллов  
 ГНП 3 г. об. – 100 баллов

ТЭ 1 г. об. – 110 баллов  
 ТЭ 2 г. об. – 120 баллов  
 ТЭ 3 г. об. – 130 баллов  
 ТЭ 4 г. об. – 140 баллов



## **4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает педагог с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Текущий контроль уровня подготовленности обучающихся проводится без прекращения процесса обучения в течение всего учебного года для всех обучающихся Учреждения в соответствии с Уставом Учреждения, «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

Сроки и периоды проведения текущего контроля успеваемости с начала и до окончания учебного года в соответствии со сроками Годового календарного учебного графика на текущий учебный год, учебным планом по виду спорта, календарями спортивно-массовых мероприятий различных комитетов и ведомств. Текущий контроль успеваемости применяется ко всем обучающимся Учреждения.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися образовательной программы по итогам каждого этапа обучения освоения Программы.

Промежуточная аттестация проводится без прекращения процесса обучения для групп начальной подготовки, и тренировочных группах 1-3 года обучения в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по теоретической, общей и специальной физической подготовке в конце учебного года на контрольных тренировках и соревнованиях по видам спорта.

Формы приема контрольных и контрольно-переводных нормативов по всем разделам подготовки дополнительной общеобразовательной программы по видам спорта:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая и специально-физическая подготовка;
- выполнение нормативов спортивных разрядов согласно уровню подготовки;
- тактико-техническое мастерство - результаты участия в соревнованиях.

Сроки и периоды проведения промежуточной аттестации определены календарным учебным графиком.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится во время тренировочного занятия в рамках годового учебного плана. Промежуточная аттестация проходит один раз в год в конце учебного года на каждом этапе обучения.

Итоговая аттестация проводится с целью определения оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы в целом.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в виде сдачи контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке и хореографической подготовке, в форме тестирования по теоретической подготовке, участие в соревнованиях, полнотой выполнения Программы (посещаемостью тренировочных занятий) и выполнением обучающимися разрядных требований.

### **4.3. Требования к результатам освоения Программы.**

#### 4.3.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям.

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

##### 1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития спортивной аэробики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой.

##### 2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике спортивной аэробики;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

##### 3. В области избранного вида спорта – спортивной аэробики:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной аэробике.

#### 4. В области хореографии и акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, сопутствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в спортивной аэробике;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

#### 4.3.2. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки.

##### На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная аэробика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная аэробика.

##### На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов по периодам подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

### 5.1. Список литературы:

1. Агаянц Е.К., Демидов Е.В., Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей. Краснодар. Куб. ТАФК, 1999г.
2. Базарова Н.П., Классический танец. – Л.: «Искусство», 1984.
3. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Методическая рекомендация – Киев: издательство КГИФК, 1990.
4. Васильев О.С. Выворотность как способ расширения топологии пространства движения. Физическая культура №4, 2002 .
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: «Искусство», 1980.
6. Волков В.М., Филин В.П., Спортивный отбор – М.; ФиС, 1983г
7. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учебное пособие. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2001.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
9. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике/ Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры, - Иркутск, 1990. 76 с.
10. Горбунов В.А. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой на специализированном этапе многолетней подготовки спортивного резерва в аэробике – Иркутск: Изд-во «Репроцентр А1», 2008. – 84 с.
11. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.: «Академия», 2002.
12. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Методическая рек. – Л., Изд-во ГДОИФК, 1989
13. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике: Метод.рек. – Спб., Изд-во СпбГАФК, 1994.
14. Карпенко Л.А. Характеристика компонентов спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учебное пособие. – СПб.; Изд-во СПбАФК, 1998
15. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР. –М.: Просвещение, 1989.
16. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
17. Ловицкая И. Комплексы под музыку. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
18. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки – М., ФиС, 1977.

19. Менхин А.В. Особенности проявления скоростно-силовых способностей юными гимнастками и акробатками. Физическая культура №2 2005.
20. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера – М.; АСТ «Астрель», 2004.
21. Озолин Н.Г., Молодому коллеге – М., ФИС, 1988.
22. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
23. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. Основы режиссуры, организации и методики. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
24. Пономарёв С.А. Для самых маленьких – М.: Знание, 1988.
25. Правила соревнований (2013-2016) по спортивной аэробике (ФИЖ).
26. Сидорова В.В. Содержание культуры движений как двигательльно-эстетического понятия.- Харьков: ХГАДИ, 2002.
27. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М., 2000.
28. Тер–Ованесян А.А. и Тер–Ованесян И.А. Педагогика спорта. – Киев: «Здоровье», 1980.
29. Физическая культура. Практическое пособие. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П.- М.: Высшая школа, 1989.
30. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1971.
31. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями)/ Ю.С. Филиппова. – Новосибирск: Параллель, 2006. – 100 с.

## **5.2. Литература для обучающихся:**

1. Боброва Г. Искусство грации. – Л.: Детская литература, 1986.
2. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. – М.: «Эксмо», 2003.
3. Варакина Т.Т. Короткие воспоминания о долгой жизни: Мемуары.- СПбГАФК им. Лесгафта 2002г.
4. Зарубкин Е.М., Пшендин А.И. Питание гимнаста. Гимнастика: Ежегодник 1976.
5. Куценко Г.И., Кононов И.Ф., Режим школьника – М.:ФиС, 1979г.
6. Лаптев А. Здоровье в движении – М.: «Библиотека родителей» 1984г
7. Мессерер А. Танец. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.
8. Михеева Е.О. Гигиена школьников - М.: «Библиотека родителей» 1984.
9. Найпак В.Д. Начало пути. Гимнастика. Ежегодник 1986.
10. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Чащина И. Стать собой. - М.: «Издательство АСТ», 2005.
12. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников. – М.: «Библиотека родителей», 1978.
13. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.

14. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес – спорт. - Ростов-на-Дону: «Феникс»,2004.
15. Шишманова Ж. Большой путь.- М.: Физкультура и спорт, 1980.

### **5.3. Перечень аудиовизуальных средств и Интернет-ресурсов:**

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Олимпийский комитет России - [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
4. Международная Федерация Гимнастики – [www.fig-gymnastics.com/site](http://www.fig-gymnastics.com/site)
5. Европейский гимнастический союз - [www.ueg.org](http://www.ueg.org)
6. Всероссийская Федерация спортивной аэробики - [спорттивнаяаэробика.ру](http://спорттивнаяаэробика.ру)
7. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>
8. Спортивная аэробика <http://a-gymnastics.com/>
9. Официальный сайт МБУ ДО ДООСЦ «Юность» - [www.unostpskov.ucoz.ru](http://www.unostpskov.ucoz.ru)

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН  
СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
МБУ ДО ДООСЦ «ЮНОСТЬ» НА 2017 ГОД.**

Отделение – художественная гимнастика и спортивная аэробика (спортивная аэробика)

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Место проведения</b>
1.	Первенство ДООСЦ «Юность» по спортивной аэробике	январь	г. Псков
2.	Чемпионат и Первенство города Пскова по спортивной аэробике	03.02.2017	г. Псков
3.	Чемпионат и Первенство Псковской области по спортивной аэробике	16-17.02.2017	г. Псков
4.	Открытый Чемпионат и Первенство Санкт-Петербурга по спорт.аэробике	февраль	г. Санкт-Петербург
5.	Чемпионат и Первенство СЗФО по спортивной аэробике	март	г. Псков
6.	Чемпионат России по спортивной аэробике	17-26.04.2017	Омск
7.	Всероссийские соревнования «Аэробика Карелии»	23-25.02.2017	г. Петрозаводск
8.	Первенство ДООСЦ «Юность» по спортивной аэробике	апрель	г. Псков
9.	Всероссийские соревнования «Невская Грация» по спортивной аэробике	май	г. Санкт-Петербург
10.	Кубок г. Пскова по спортивной аэробике	май	г. Псков
11.	Первенство ДООСЦ «Юность» по ОФП и СФП (контрольные испытания)	май сентябрь	г. Псков
12.	Первенство ДООСЦ «Юность» по спортивной аэробике	06-07.10.2017	г. Псков
13.	Турнир «Звезды аэробики»	25-27.10	По назначению
14.	Открытый юношеский Турнир «Древний Псков» по спортивной аэробике	ноябрь	г. Псков
15.	Всероссийские соревнования среди ДЮСШ и клубов	По вызову (декабрь)	По назначению
16.	Турнир «Ёлка в кроссовках»	26-27.12	г. Псков
17.	Участие в соревнованиях по приглашению	По вызову	По назначению