



муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
Центр образования «Лицей ИНТЕГРАЛ»

Рабочая программа дополнительного образования

<i>курс</i>	«Спортивная аэробика»
<i>Класс</i>	1 -8
<i>Сроки реализации программы</i>	7 лет
<i>Составлена</i>	Корниловой Н.А., учителем физической культуры высшей квалификационной категории

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по ВР

 /Трофимова Е.Г.

от «26» августа 2023г.

Новосибирск
2023

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной аэробике дисциплине «Спортивная аэробика»

Программа рассчитана на возраст детей от 7 до 16 лет.
Срок реализации программы 7 лет.

<i>Этап начальной подготовки - базовый уровень</i>			
1-й год	7-9 лет	12-15 чел.	6 час
2-й год	8-10 лет	12-15 чел.	8 час.
3-й год	11-12лет	12-15 чел.	8 час.
<i>Тренировочный этап - углубленный уровень</i>			
1-й год	10-12 лет	8-12 чел.	10 час.
2-й год	11-13 лет	8-12 чел.	12 час.
3-й год	12-14 лет	8 -12чел.	12 час.
4-й год	14-16 лет	8 -12чел.	14 час.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Программа составлена на основании:

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

[Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#)

[ФЗ №273 от 29.12.2012 "Об образовании в РФ". Статья 14. Язык образования](#)

[ФЗ №273 от 29.12.2012 "Об образовании в РФ". Статья 11. Федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные государственные требования](#)

[ФЗ №273 от 29.12.2012 "Об образовании в РФ". Статья 18. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы](#)

[ФЗ №273 от 29.12.2012 "Об образовании в РФ". Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых](#)

[Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».](#)

приказом Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

приказом от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 04.02.2019, регистрационный № 53679);

приказом от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и

спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30531); приказом от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

Программа разработана на основании Федеральных стандартов по видам спорта, пункт 4 статьи 32 «Федерального закона №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013г), в соответствии с Приказом минспорта РФ от 30 декабря 2016 года N 1364 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика».

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

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

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

Задачи программы предполагает решение по трем направлениям:

1) воспитать у обучающихся:

- нравственное и эмоционально-ценностное позитивное отношение к своему здоровью, к физкультурно-оздоровительной деятельности, к окружающему миру;
- стремление к самореализации, саморазвитию, взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- интерес к возможностям своего организма, к физической культуре и спорту, к профессиональному мастерству и технологиям самосовершенствования духа и тела.

2) развить у школьников:

1. интерес и потребность учащихся в саморазвитии и самореализации посредством внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности;
2. устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и отказу от вредных привычек;
3. способность моделировать индивидуальный образовательно-оздоровительный маршрут;
4. креативные способности поисково-исследовательской направленности в приобретении опыта индивидуальной и коллективной физкультурной деятельности;
5. жизнеспособную личность с высоким уровнем адаптационных возможностей организма.

3) обучить занимающихся:

- способам самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- правилам безопасности, сохранения и укрепления здоровья учащихся, при выполнении физических упражнений;
- методам наблюдения и контроля за своим физическим развитием, индивидуальной физической подготовленностью, режимом физической нагрузки.

Программа построена на основополагающих принципах:

- принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с соблюдением преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и специальной подготовки;
- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки индивидуальных особенностей юного спортсмена, предполагающей осуществление дифференцированного подхода к освоению юными спортсменами программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, учащиеся должны

знать:

- основные понятия, термины спортивной аэробики и акробатики;
- историю развития вида спорта «Спортивная аэробика»,
- основы правил соревнований в избранном виде спорта

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть базовой техникой акробатики и аэробики.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

Многолетняя подготовка спортсменов делится на два этапа:

I этап - начальной подготовки базового уровня (дети с 7 лет), группы свыше года с 8-9 лет. На этап начальной подготовки (базовый уровень) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на -тренировочный этап.

II этап - тренировочный этап (углубленный уровень) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 2-3 лет и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Группы до двух лет обучения (10-13лет). Группы свыше двух лет обучения (12-16 лет).

Предусмотрено 42 недели занятий непосредственно в условиях школьного спортивного клуба в спортивно-оздоровительном лагере и для самостоятельной работы.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП, РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП- базовый уровень	1-й	7-9	12-15	6	Выполнение нормативов ОФП
	2-й	8-10	12-15	8	
	3-й	9-11	12-15	8	
ТЭ (углубленный уровень)	1-й	10-12	8-12	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	2-й	11-13	8-12	12	
	3-й	12-14	8-12	12	
	4-й	14-16	8-12	14	

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОФП, СФП, ТП ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ (в%)

Разделы подготовки	Этапы подготовки					
	Начальной подготовки- базовый уровень		тренировочной-углубленный			
	До одного года 1-й	Свыше года -2-й ,3-й	До двух лет		Свыше двух лет	
			1	2	3	4
ОФП	50	40	30	30	30	30
СФП	35	35	20	20	20	20
ТП	15	25	50	50	50	50

ПРИЁМНЫЕ НОРМАТИВЫ

для зачисления учащихся на тренировочные этапы

Контрольные упражнения		тренировочный этап (с 9 лет)	Углубленный уровень (с 14 лет)	
			девочки	мальчики
Общая физическая подготовка	Отжимания	10	30	50
	Упор углом	2	25	40
	Шпагат	1	3	3
	Кросс 1км	6.10	4.20	3.40
Специальная физическая подготовка	Отж. кузнечиком	4	10	20
	"Пистолет"	4	16	25
	Прыжки в уп.лёжа за 20с.	12	24	28
	Подтягивание на низк. пер.	10	20	20 (в висе)
Техническая подготовка	Базовые шаги	Безошибочно	В совершенстве	В совершенстве
	Обязательные элементы	Узнаваемы	Безошибочно	Безошибочно
	Свободные элементы	Узнаваемы	Безошибочно	Безошибочно

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

№	4Контрольные упражнения	Этапы подготовки	
		НП-базовый уровень	Тренировочный этап-углубленный

		До 1 года	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет	
		1	2-3	1	2	3	4
ОФП:							
1	Кросс 1 км	Без уч.вр.	6.20	6.00	5.30	5.00	4.40
2	Отжимания	5	8	15	20	25	25
3	Упор углом, сек	С опорой	1	5	10	15	20
4	Наклон, см	0	5	10	12	14	16
5	Пресс - поёмы за 1 мин	20	30	40	45	50	55
6	Прыжок в длину с места	80	100	130	140	150	160
7	Шпагат			1	2	2	3
СФП:							
№	Год обучения	1	2	3	4	5	6
1	Челночный бег (3по 10м), сек	10,5	10,4	10,3	10,2	10	9,6
2	Отжимания кузнечиком	-	-	5	6	7	8
3.	Колесо		+	+	+	+	+
4.	Переворот вперёд			+	+	+	+
5.	Переворот назад					+	+
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА							
1	Базовые шаги	+	+	+	+	+	+
2	Упражнение 2 лиги		+	+			
3	Обязательные элементы	+	+	+	+	+	+
4	По одному эл., из группы ст. 0,1	+	+	+	+	+	+
5	По одному эл. из группы ст.0,2		+	+	+	+	+
6	По одному эл. из группы ст. 0,3		+	+	+	+	+
7	По 2 эл. из группы ст. 0,3 и выше		+	+	+	+	+
8	По 2 эл. ст. свыше 0,4				+	+	+
9	Упражнение СА (пара, трио, группа)		+	+	+	+	+
10	Упражнения СА (соло)				+	+	+
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА							
1	Техника безопасности		+	+	+	+	+
2	Названия и основные требования базовых шагов	+	+	+	+	+	+
3	Названия и основные требования выполняемых элементов, стоимость		+	+	+	+	+
4	Названия и основные требования элементов спортивной аэробики, стоимость	+	+	+	+	+	+
5	Правила соревнований СА			+	+	+	+
6	Физиологические и						+

	методические основы спортивной тренировки						
7	Валеологические аспекты спортивной тренировки	+	+	+	+	+	+
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА							
1	Умение напрягать, расслаблять мышцы		+	+	+	+	+
2	Управление выражением лица			+	+	+	+
3	Овладение джой принципом					+	+
4	Навыки работы в команде				+	+	+

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

Основные *формы* учебно-тренировочной работы:

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

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

3.1.ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ-БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом и спортивной аэробикой;
- воспитание черт спортивного характера;
- специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и различать различные параметры движений.
 - начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
 - овладение основами техники выполнения элементов сложности, акробатических элементов и аэробного стиля (школы) движений;
 - начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев
 - начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики.

- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях.
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

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

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении спортивной аэробики. Порядок и содержание работы секции. Терминология спортивной аэробики. Популярность СА в России и мире. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных аэробистов.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Форма для занятий, правила поведения. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

3. Краткая характеристика техники выполнения элементов спортивной аэробики. Анатомические сведения, необходимые для освоения двигательных действий (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы).

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка - комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, взрывной силы, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

2. Специальная физическая подготовка – упражнения на специальную силу (динамическую, статическую, взрывную), выносливость, гибкость.

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия. Необходимо создать двигательное представление об изучаемой технике. Владеть правильным выполнением ОРУ и простейших элементов спортивной аэробики. Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: шаги и бег на месте, захлест, приставной, выпад, подъём колена, джампин джек, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2: А - отжимание, латеральное отжимание; В - упор углом, "крокодил", С - прыжок на 360⁰, хич кик; D - шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд.

Спортсмены разучивают и выполняют групповое упражнение спортивной аэробики, аэродэнс, аэростеп.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (статической, динамической, взрывной силы, гибкости и выносливости); участие в 2 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-2 районных соревнованиях по спортивной аэробике, в годичном цикле.

3.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП-УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

1-2-й ГОД ОБУЧЕНИЯ

(начальная спортивная специализация)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

Углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, быстроты, ловкости).

- углубленное изучение основных элементов
- функциональная начальная подготовка – освоение средних показателей объёма тренировочных нагрузок
- базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных) элементов: динамическая сила (группа А), статическая сила (В), прыжки (С), гибкость (D).
- базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.
- базовая психологическая подготовка.
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Теоретическая подготовка.

1. Чемпионаты Мира, Европы по спортивной аэробике, этапы кубка мира. Результаты выступлений российских аэробистов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования. История центра, достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах. Запрещённые элементы. Значение правильной осанки. Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Музыкальная грамота. Посещение соревнований по спортивной аэробике, художественной гимнастике, спортивной гимнастике, танцам, балетных спектаклей. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.

4. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методический разбор базовых шагов аэробики. Группы элементов для составления спортивных комбинаций.

5. Структура тренировочного занятия. Понятие об объёме и интенсивности тренировочного занятия.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой выполнения элементов спортивной аэробики и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальных качеств аэробиста. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объёма без форсирования общей интенсивности тренировки

Задачи СФП-1:

1.Повысить уровень специальных физических качеств. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную)

2. Увеличить массу основных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.

4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.

5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.

6. Приобрести необходимую гибкость.

7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе, пирамиды).

8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Основная задача этого этапа технической подготовки - это овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы.

ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ СПОРТИВНОЙ КОМБИНАЦИИ.

Группа	Мл.дети	Дети	Юноши	Юниоры
Возраст	6-8	9-11	12-14	15-17
Не выполнять:	отжимание в упоре лежа на 1 руке (1 arm push up) – упор на 1 руке (1 arm support) приземление на 1 руку (1 arm landing)	отжимание в упоре лежа на 1 руке (1 arm push up) – упор на 1 руке (1 arm support) - приземление на 1 руку (1 arm landing)	отжимание в упоре лежа на 1 руке (1 arm push up) – упор на 1 руке (1 arm support) - приземление на 1 руку (1 arm landing)	приземление на 1 руку (1 arm landing)
Время композиции	1.00±5сек	1.15±5сек	1.15±5сек	1.20±5сек
Количество эл.	5	6	8	10
Пирамиды	0	0	0-1	1
Сложность эл.	0,1-0,5	0,1-1,0	0,1-0,6	0,2-0,7 (1-эл. 0,8)

Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики. Список элементов спортивной аэробики см. правила соревнований (ФИЖ).

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

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

Контрольные упражнения и соревнования

Учащиеся 1-2го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на городских соревнованиях.

3.3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП-УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ 3-4-й ГОД ОБУЧЕНИЯ (спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надёжности (стабильности) выполнения базовых элементов.

- воспитание специальных физических качеств - координации движений, активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

- формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

- повышение функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные

упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

Теоретическая подготовка

1. Перспективы подготовки юных аэробистов в УТГ.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства аэробистов учебно-тренировочной группы тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

2. Основы методики тренировки спортсмена, занимающегося спортивной аэробикой.

Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годового тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годовом цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годового цикла.

3. Правила соревнований. Основные положения судейства артистичности и исполнения

Практическая подготовка.

Основная задача технической подготовки на данном этапе - овладеть спортивной техникой избранного вида спорта, что включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя: а) работу по элементам; б) работа по четвертушкам упражнения; в) работа по частям; г) выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

Необходимо: овладеть спортивной техникой сложных элементов (0,5-1.0), связок, пирамид и взаимодействий. Увеличить частоту движений и их амплитуду. Использовать упругость мышц. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.

Работа над спортивной комбинацией с использованием мимики, в усложнённых условиях.

Для разучивания элементов используются подводящие упражнения:

Под

Скип – в пол

Колено бьёт по животу

Махи по плечу, отбиваются от груди. На махах грудь вперёд

Выпады шире

G+ - связки оригинальных движений, выполняемые слитно, усиливающие

хореографический эффект от упражнений. Вводящие упражнения к Шушуновой:

6. Из упора присев прыгать в упор лёжа на согнутые руки пальцы растопырены, сначала касаемся пальцами, мягко, не слышно, тянемся к полу опускаемся до 10 см на силе сгибаем руки. **Локти в стороны!!!**

7. Лёжа на спине – складка – ноги врозь – 3 по 10 раз резко

8. Прыжок Страдл у опоры или с тренером 10 раз или с мостика, или с возвышения на мат

9. Страдл на полу не более 10 раз

10. У опоры круговые движения по 10 сек с наклоном, назад резкие круговые махи

11. Прыгаем Шушунову на мат – тренер страхует за плечи, или на батуте Шушунова на живот, на следующее занятие перейти на пол

12. Прокачка ног: сидя на полу ноги врозь складка – локти на полу – стараемся поднять ногу около 1 мин, 2 по 50 аэробических маха в сторону.

Взрывная рамка:

Мин. Требования – 90 градусов из 10 см в 10 см от пола

1. Отжимания с выпрыгиванием в упор лёжа на согнутые руки 10 раз

2. Из отжимания 10см – ноги подпрыгивают к рукам, встать в складку на счёт 1-2, и вернуться в и.п. на счёт 3-4 по 10 раз
3. Из уп. лёжа 1 движение не отрывая рук ноги в рамку и в упор лёжа 10 раз
4. То-же руками 10раз
5. Из уп.лёжа прыжком руками и ногами встать в складку и из неё отпрыгнуть в уп.лёжа. 10раз
6. Подкачка: включать в разминку упражнения на руках, стойки, хождения и т.п.

Козак:

Руки снизу вперёд

1. Складка из положения лёжа на спине со склеенной ногой 3 по 10
2. Поднимать и спину и ноги 3 по 10
3. Боком у опоры (на батуте, или с помощью тренера) подпрыгиваем козак 3 по 10

Разучивание базовых шагов (методические указания):

Джампин джек – садимся на стул Парах, трио, группах, используются взаимодействия между друг другом.

Прыжково-толчковая подготовка:

Прыжки занимают большое место в спортивной аэробике и представляют определенную трудность при освоении, как для спортсмена, так и для тренера.

Результат прыжка при отталкивании от жесткой опоры зависит как от скоростно-силовых качеств, так и от согласованного действия маховых движений конечностями и туловища. Последовательность разгибательных движений в отталкивании всегда имеет строгую определенность – разгибается туловище, ноги, и последними в работу вступают сгибатели стопы, т.е. начинают движения более удаленные от опоры звенья, а заканчивают звенья, соприкасающиеся с опорой.

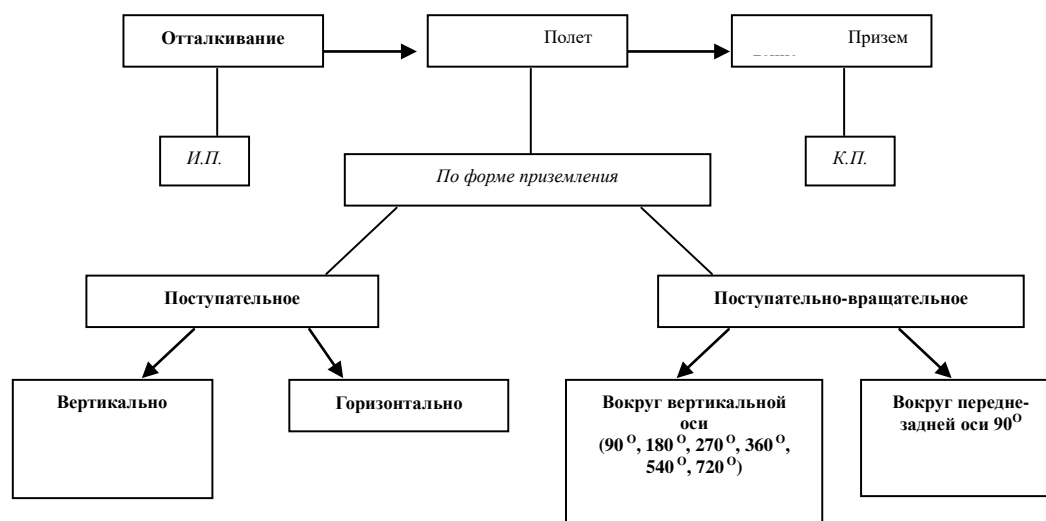
При обучении технике отталкивания в прыжках необходимо:

1. Выполнять упражнения для повышения координации движения опорно-двигательного аппарата при отталкивании.
2. Использовать средства и методы скоростно-силовой подготовки, моделирующие действия спортсмена при отталкивании.

При обучении технике выполнения прыжков с вращением необходимо:

1. Выработать способность создавать, сохранять, развивать, преобразовывать по направлению, тормозить вращения исходя из любого исходного положения.
2. Выработать способность задавать тему направления, форму, амплитуду перемещения с необходимым вращением, четкой фиксацией в полете и точным приземлением.

Модель обобщенного прыжка



Обучение необходимо проводить с постепенным увеличением угла поворота. Прибавление 1/4 пируэта к ранее изученным движениям, адаптирует организм к вращательным нагрузкам, что позволяет использовать навык удержания в полете нужной позы в более сложных по вращению прыжках.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий спортсменов. Задачи СФП-2:

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

Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся данного этапа обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 10 соревнованиях городского и областного уровня и 1-3 выездных соревнованиях

3.5. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Акробатика – одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны. Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров – хватки, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

Компоненты акробатической подготовки:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.

4. Формирование динамичной осанки. Умение сохранять позу в статических элементах и умение сохранять заданное положение в процессе выполнения динамических элементов имеют существенное отличие. В первом случае удержание звеньев тела происходит при действии относительно постоянных усилий одних и тех же мышц. Во втором, необходимо включать в работу различные группы мышц и регулировать величину их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО). Для освоения динамической осанкой необходимо: 1) освоить ДО в простейших условиях; 2) освоить ДО в условиях приближенных к условиям выполнения элемента; освоить ДО в ходе выполнения элемента.

3.6. ХОРЕОГРАФИЯ

Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. Хореография - школа движения подразумевает наличие соответствующей упорядоченности и структурной законченности движений. В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка для гимнастики: Голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и "живые". Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же гимнастка стоит на полупальцах.

Урок хореографии может включать:

- 1) деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами.
- 2) батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
- 3) рон де жамб пар тер и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях.
- 4) батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
- 5) релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
- 6) гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.
- 7) маленькие хореографические прыжки.
- 8) народно-характерные танцы.
- 9) комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина).

3.7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

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

3.8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка - педагогический процесс, направленный на воспитание

личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. Выделяют следующие её направления:

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

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

ПОЭТАПНЫЙ ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи I этапа: 1. Формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работы.

2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.

3. Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.

4. Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности.

5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.

6. Овладение приёмами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.

6. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.

Средства и методы их решения.

1. Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.

2. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.

3. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложнённых условиях.

4. Обучение приёмам саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок.

5. Овладение «джой» – принципом работы. Это означает, что спортсмен получает удовольствие и от процесса тренировок, и от участия в соревнованиях.

Задачи II этапа: 1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.

2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.

3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.

4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.

2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)

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

3.9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

К педагогическим средствам восстановления относятся:

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

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства:

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

3.10. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

Воспитательные средства:

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

- наставничество опытных спортсменов.

Примеры воспитательных мероприятий:

- Торжественный приём вновь поступивших в школу.
- Проводы выпускников.
- Просмотр соревнований (видео, телевидение), их обсуждение.
- Регулярное подведение итогов спортивной деятельности.
- Проведение тематических праздников.
- Встречи со знаменитыми спортсменами.
- Экскурсии, культпоходы в театры и на выставки.
- Тематические диспуты и беседы.
- Трудовые сборы и субботники.
- Оформление стендов и газет.

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1.ОРГАНИЗАЦИЯ, ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приёма в группу на протяжении всего учебного года. Приём детей ведётся с допуском от врача, а в течение года дважды проводится диспансеризация. 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. Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учётом занятий в общеобразовательной школе, наличия тренировочной базы, учебного плана.

ДОКУМЕНТАЦИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ:

- 1) программа,
- 2) годовой учебный план,
- 3) календарный план соревнований,
- 4) расписание занятий,
- 5) индивидуальное расписание работы тренера,
- 6) рабочий план на месяц,
- 7) конспект урока,
- 8) индивидуальные планы тренировок для спортсменов,
- 9) журнал учёта работы,
- 10) личная карточка спортсмена.

4.2. ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

I. Подготовительная часть: 1 фрагмент - упражнения по кругу (разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги и соединения).

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

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

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

II. Основная часть: 5 фрагмент – специально-техническая подготовка (базовые шаги аэробики с координационными движениями руками).

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

III. Заключительная часть: 7 фрагмент - общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной выносливости).

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

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

4.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

4.4. ГОДИЧНОЕ ЦИКЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК

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

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

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

Задачи переходного периода: Поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической активности (спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

4.5. МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ АЭРОБИСТОВ:

1. Медико-биологические модельные характеристики спортсменов,

занимающихся спортивной аэробикой: к морфологическим особенностям следует отнести средний рост, выраженную мышечную массу, сниженное количество жирового компонента, пропорциональное телосложение; функциональные особенности: парасимпатикотония, хорошая восстанавливаемость после нагрузок, показатели физической работоспособности и максимального потребления кислорода выше среднего уровня.

2. Общая физическая подготовленность: прыжок в длину с места 180 - 200см (с 13 летнего возраста), наклон больше 20-30см, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа 30-35 раз, упор углом 30-35сек, шпагат 155⁰-160⁰.

3. Хореографическая подготовленность предусматривает полное соответствие уровня исполнения элементов аэробной хореографии, а также хореографии применительно к гимнастике (оттянутый носок, выпрямленное колено и т.п.). (Экспертная оценка 4,8-5,0).

4. Техническая подготовленность. Важнейшим критерием технической подготовленности спортсменов в спортивной аэробике является содержание трудности, оригинальности соревновательной программы, чистота и правильность выполнения базовых элементов. Стабильность технической подготовленности предусматривает выполнение соревновательной программы без пропуска элементов, без падений, без грубых ошибок. Модельный уровень стабильности 100%.

5. Высокий уровень специальной физической подготовки.

6. Тактическая подготовленность: спортсмен должен уметь: выступать любым номером в команде; варьировать содержание программы в соответствии с ситуацией на соревнованиях; рационально распределять силы на все дни соревнований.

7. Важнейшим психофизиологическим качеством является устойчивая мотивация к достижению высокого спортивного результата.

8. Психологическая подготовленность: психологическая устойчивость спортсменов; оценка психических процессов (стабильное восприятие времени, пространства, большой объём и хорошая переключаемость внимания, хорошая зрительная, аудиальная память).

9. Выразительность представляет собой модельную характеристику исполнительского мастерства, отражающую соответствие движений спортсмена эмоциональным особенностям музыки, создающего образ средствами аэробики (экспертная оценка 4,8-5,0).

4.6. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наиболее значимыми факторами при отборе кандидатов в сборную команду являются: уровень и динамика спортивно-технических показателей на соревнованиях в течение года; степень соответствия модельным характеристикам по сложности соревновательной программы, специальной физической подготовленности, хореографической подготовленности, морфологическим показателям; выразительность, ярко выраженная индивидуальность исполнения, презентация; высокий уровень специальной работоспособности; устойчивость к стрессовым ситуациям.

КЛАССИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

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

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

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

4.7. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение занятий спортивной аэробикой включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса в соответствии с этапом подготовки спортсмена.

	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
Спортивное оборудование			
1.	Брусья гимнастические низкие	4	шт
2.	"Грибок" гимнастический	1	шт
3.	Зеркало настенное (12 х 2 м)	1	шт
4.	Коврик гимнастический	20	шт
5.	Маты гимнастические	10	шт
6.	Мостик гимнастический пружинный	2	шт
7.	Музыкальный центр	1	шт
8.	Палка гимнастическая	10	шт
9.	Скакалка гимнастическая	20	шт
10.	Скамейка гимнастическая	4	шт
11.	Спортивный резиновый жгут	20	шт
12.	Стенка гимнастическая	4	шт
13.	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	10	комплектов
14.	Степы для аэробики	25	шт
15.	Батут	1	
16.	Спортзал	1	12*24м
17.	Стадион (летняя спортивная площадка)	1	
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1	Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 2000.		
2	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. 76с.		
3	Правила соревнований (2017-2021) по спортивной аэробике (ФИЖ).		
4	Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова. - Новосибирск: Параллель, 2006. - 100с		
5.	Филиппова Ю.С. ¹ , Лукина С.М. ² , Корнилова Н.А. ³ , Сухарева Н.Г. Анализ дневников самоконтроля спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой // Ю.С.Филиппова, С.М.Лукина и др. Материалы IX Международного Научного Конгресса "Спорт, человек, здоровье".. Под ред. В.А.Таймазова. СПб; - 2019. Стр287-289.		
6.	Организация и методика проведения соревнований по спортивной аэробике: методическое пособие для вузов / сост. Ю.С.Филиппова, Л.К.Матвева, Е.В.Рассказова. – Новосибирск: Параллель.- 2019 (издание второе, пререработанное и дополненное). -48с. ISBN 978-5-98901-228-2		
7.	Филиппова Ю. С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОБИОТИКОВ(книгопечатная продукция) В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ СПОРТСМЕНАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ// ЕВРАЗИЙСКИЙ СОЮЗ УЧЕНЫХ (ЕСУ) Ежемесячный научный журнал № 1(22) / 2016. Стр97-		

99. http://euroasia-science.ru/wp-content/uploads/2016/04/euro_22_p3_3-6.

8. Пронин С. В., Филиппова Ю. С., Чухрова М. Г. ОЦЕНКА РЕВАРД-СИСТЕМЫ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ ДЕТЕЙ И ПРОГНОЗ ЛАТЕНТНОЙ АУТОАГРЕССИВНОСТИ Актуальные вопросы психиатрии и наркологии: сборник тезисов Юбилейной научно-практ. конференции – Томск : Изд-во «Иван Федоров», 2016. – Вып. 18. Стр 144-145

9. Филиппова Ю.С., Матвеева Л.К., Лукина С.М. Прогнозирование результатов соревнований по спортивной аэробике // Ю.С. Филиппова, Л.К.Матвеева, С.М.Лукина Теория и практика физической культуры, 2019. - №10-С.15-18, 83-85.

Технические средства обучения

1	Магнитофон (CD - проигрыватель)	1	
2	Видеопроектор	1	
3	Видеокамера	1	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

УЧЕБНЫЙ ПЛАН рассчитан на 42 недели учебно-тренировочных занятий в школьном спортивном клубе ЦО «Лицей ИНТЕГРАЛ»

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (углубленный уровень)				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	
Теоретическая подготовка	4	6	6	8	8	8	10	
Общеспортивная подготовка	102	120	120	120	136	136	140	
Специальная физическая подготовка	94	118	118	110	116	116	112	
Акробатика (G+)	10	20	20	35	50	50	80	
Хореография (САД)	10	20	20	35	50	50	72	
Техническая подготовка	20	36	36	88	118	118	142	
Промежуточная и итоговая аттестация	6	8	8	8	8	8	10	
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	8	8	8	10	
Восстановительные мероприятия	0	0	0	8	10	10	12	
Часов в неделю	6	8	8	10	12	12	14	
Общее количество часов	252	336	336	420	504	504	588	
Участие в соревнованиях (количество)	1	3-4	3-4	7-8	7-8	8-12	8-12	
Медицинское обследование		По графику						