



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

Рабочая программа дополнительного образования

<i>курс</i>	«Спортивная аэробика»
<i>Класс</i>	1 -5
<i>Сроки реализации программы</i>	2 года
<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 общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «Спортивная аэробика с элементами акробатики»

Срок реализации программы – 2 года
Программа рассчитана на детей и подростков от 6 до 11 лет.

Блок освоения программы	Мин.им/максим количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Возраст учащихся для зачисления	Требования по спортивной подготовке на конец года
Общефизическая направленность	15/18	4	3	6-8 лет	Выполнение нормативов ОФП
Начальное обучение по виду спорта спортивно-оздоровительной направленности	15/18	6	3	9-11 лет	Выполнение нормативов ОФП

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:

[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 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».

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».

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия нетрадиционными видами спорта, в какой-то мере, способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий спортивной аэробикой с элементами акробатики новичков, а так же обучающихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Спортивная аэробика».

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься аэробикой и акробатикой, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортивной аэробикой и акробатикой с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Таким образом, программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является педагогически целесообразной.

Программой по спортивной аэробике с элементами акробатики предусматривается приобретение теоретических сведений, овладение основными приемами техники, приобретение навыков участия в организации самостоятельных занятий.

В последние годы до 80% выпускников школ получают ограничения в выборе профессии по состоянию здоровья, а уровень развития свыше 40% допризывников не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой. Низкая физическая активность, по данным исследований, выявляется у 80% школьников, что способствует росту числа заболеваний сердечно-сосудистой системы, формированию патологии костно-мышечной системы, увеличению травматизма. За последние годы школьный травматизм вырос на 13%.

Показатель физической подготовленности современных школьников достигает лишь 60% от результатов их сверстников 60-70 годов.

Во многом этих негативных последствий можно избежать, если эффективно и целенаправленно осуществлять внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь детей, регулярно посещающих занятия в спортивно – оздоровительных группах. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно – оздоровительной направленности МБУДО города Новосибирска ДЮ(Ф)Ц «Спортивный резерв» Спортивная аэробика с элементами акробатики» разработана и составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами и документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. №1726-р.);

4. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
(СанПиН 2.4.4.3172-14).

Программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа отделения «Спортивная аэробика с элементами акробатики» школьного спортивного клуба ЦО «Лицей ИНТЕГРАЛ».

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение начальными основами техники базовых видов спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки по избранному виду спорта.

Цель дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной деятельности заключается:

- в формировании устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостном развитии физических и психических качеств;
- творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и досуга;

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

Способы определения результативности.

Методика контроля уже на этом этапе тренировочных занятий включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических, что позволяет определить:

- а) состояние здоровья детей,
- б) показатели телосложения,
- в) уровень подготовленности.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности ежегодно проводятся контрольные уроки 2 раза в год (в декабре и мае). По данным контрольных нормативов определяется динамика их изменений.

Настоящая программа состоит из трех частей:

Первая часть – нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления детей в спортивно-оздоровительные группы, численный состав занимающихся, режим работы и объем нагрузки по видам подготовки.

Вторая часть — программный материал, который содержит теоретическую и практическую составляющую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным видам подготовки и годам обучения.

Третья часть – методическая, которая включает рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, проведению контрольно-переводных испытаний с целью определения уровня общей физической подготовленности, по организации педагогического контроля и воспитательной работы.

1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети в возрасте от 6 лет имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивном центре, желающие заниматься спортивной аэробикой с элементами акробатики, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам по виду спорта «Спортивная аэробика».

1.2. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 39 недель.

Годовой учебный план обучения по общеобразовательной общеразвивающей программе спортивно — оздоровительной направленности отделения «Спортивная аэробика с элементами акробатики»

Таблица №1

	ОФП	СОГ
Разделы подготовки		
Количество учебных недель	39	39
Общее количество часов в год из них:	156	195
Теоретическая подготовка	2	2
Физическая подготовка	152	234
- Общая физическая подготовка	66	154
- Специальная физическая подготовка	20	20
Избранный вид спорта включая технико-тактическую подготовку и другие виды спорта, кн	66 2	56 2
Минимальный возраст зачисления	6	8
Требования по спортивной подготовке	Выполнение нормативов ОФП	Выполнение нормативов ОФП

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия и участие в групповых и школьных соревнованиях.

Режим учебно-тренировочной работы.

Таблица №2

Блок освоения программы	Мин.им/максим количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Возраст учащихся для зачисления	Требования по спортивной подготовке на конец года
Общефизическая направленность	15/18	4	3	6-8 лет	Выполнение нормативов ОФП
Начальное обучение по виду спорта спортивно-оздоровительной направленности	15/18	6	3	9-11 лет	Выполнение нормативов ОФП

1.3 Планирование программного материала

План – график подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика с элементами акробатики» в спортивно-оздоровительных группах.

Таблица №3

Для спортивно-оздоровительной группы (4 часа в неделю)										
Месяцы										
Разделы подготовки	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая подготовка	2	1	1							
ОФП	66	8	7	8	7	7	8	7	7	7
СФП	20	2	2	2	2	3	3	2	2	2
Избранный вид спорта, включая акробатику, кн	66	7	7	8	7	7	7	8	8	7
	2				1					1
Всего часов	156	18	17	18	17	17	18	17	17	17

Таблица №4

Для спортивно-оздоровительной группы (6 часов в неделю)										
Месяцы										
Разделы подготовки	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая подготовка	2	1	1							
ОФП	154	17	18	17	17	17	17	17	17	17
СФП	20	2	2	2	2	3	3	2	2	2
Избранный вид спорта, включая акробатику, кн	56	6	5	7	6	6	6	7	7	6
	2				1					1
Всего часов	234	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна

превышать 2 академических часов. После 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

1.4. Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Контрольные нормативы для определения уровня развития физических качеств

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Таблица №4

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		1 год	2 год
Быстрота	«Челнок» 3x10 м	+	+
Выносливость	Медленный бег (без учета времени);	+	+
	Передвижение на лыжах (без учета времени)	+	+
Ловкость и координация	Прыжки через скакалку		+
	Прыжки через черту (разметка на полу)	+	
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+
	Поднимание туловища из упора лежа на спине		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп организуется ежегодный прием контрольных нормативов - в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 30, 60, 500 метров

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

Результаты выполнения тестов для детей 6-8 лет оцениваются при положительном приросте индивидуальных показателей, в случае выполнения приемных норм и требований по видам спорта, детям засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки и зачисления в группу начальной подготовки.

ПРИЁМНЫЕ НОРМАТИВЫ

для зачисления учащихся на тренировочные этапы

Таблица №5

Контрольные упражнения		Базовый этап (с 9 лет)	Этап углубленной подготовки (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
Спортивные результаты	Спортивное упражнение	Имеется	КМС	КМС

ПРОГРАММЫЙ МАТЕРИАЛ

2.1. Теоретическая подготовка

Основное внимание при построении бесед и рассказов на этапе общефизической подготовки 6-8 летних новичков должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов:

Физическая культура и спорт в истории мировой культуры.

Понятие об особенностях человеческого организма и его возможностях.

Понятие о природных задатках и способностях человека.

Понятие о красоте человеческого тела и духа.

Понятие о правах и обязанностях участников спортивных игр и состязаний.

Понятие о режиме дня, о правильном питании.

Понятие о правилах тренировки.

Понятие о технике безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила поведения при использовании инвентаря, снарядов и различных тренажеров.

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

План теоретической подготовки

№	Тема	Кол-во часов	
		Возрастная группа 6 – 8 лет	Возрастная группа 9 лет и старше
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	
2	Анатомические сведения, необходимые для освоения двигательных действий (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы).	1	
3	Терминология, краткая характеристика техники выполнения элементов спортивной аэробики.		1
4	Физиологические основы тренировки, врачебный контроль и самоконтроль, гигиена.		1
	Всего часов	2	2

2.3. Практическая подготовка

Этап общефизической подготовки 6 – 8 летних новичков характеризуется применением, в большей мере, игровых заданий и упражнений.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела						+	+	+	+	
Мышечная масса						+	+	+	+	
Быстрота			+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+		
Сила						+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+
Гибкость	+	+	+	+						
Координационные способности			+	+	+	+				
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+		

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

(1 год обучения)

1. Упражнения на формирование осанки.

- Упражнения на проверку осанки;
- упражнения на формирование свода стопы и обучение правильной походке

- комплексы упражнений на контроль осанки в движении;
- комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета (спины, брюшного пресса);

2. ОРУ (общеразвивающие упражнения)

Варианты ходьбы и бега:

- на носочках, на пятках,
- в полуприседе и приседе,
- спиной вперед,
- на внешней стороне стопы.

Варианты прыжков:

- на двух ногах на месте и с продвижением,
- на одной ноге на месте и с продвижением,
- в полуприседе и приседе, на месте и с продвижением

3. Упражнения на развитие ловкости и координации.

- Упражнения в преодолении

полосы препятствий, включающие передвижения в упорах, висах, прыжки на небольшие (до 20 см) возвышения, через препятствия, перелезания и подлезания, ходьба и бег по ограниченной площади опоры (гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно)

- Бег из разных исходных положений: сидя, лежа, из упора лежа и т.д.;
- Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, ходьба приставными шагами, «на носочках», и др.
- Игровые упражнения на внимание, воспроизведения точного положения рук, ног, туловища;

4. Упражнения для развития быстроты.

- Бег на скорость 10, 20, 30 метров,
- «челночный бег»,
- сюжетные и короткие подвижные игры – эстафеты с бегом на отмеренном отрезке,
- игры с прыжками (на мягкой и жесткой поверхности, на одной и двух ногах).

5. Упражнения на развитие гибкости.

- Комплексы ОРУ, включающие упражнения на развитие гибкости рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног.

- Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах

6. Упражнения для развития силы.

- Комплексы ОФП для развития силы мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища, (спины и пресса);

7. Акробатические упражнения.

Упражнения для формирования стойкой осанки:

- упор лежа, упор лежа на предплечьях;
- положения лежа на спине и животе с закрытой осанкой;
- упражнение «Лодочка», «рыбка».

Группировка,

Перекаты с группировкой;

Стойка на лопатках

«Складка» (наклон вперед из положения седа)

Равновесие на одной ноге («цапля»)

Зачетные требования

1. Желание заниматься в группе на следующий год.
2. Посещение тренировочных занятий (отсутствие пропусков без уважительных причин).
3. Положительная динамика показателей физической подготовленности.

(2 год обучения)

1. Упражнения на формирование осанки.

- Упражнения на проверку осанки;
- комплексы упражнений для укрепления мышц спины, туловища и брюшного пресса;
- комплексы упражнений на выработку четкого чередование напряжение и расслабление мышц;
- освоение устойчивых навыков контроля осанки в положении стоя, сидя и в движении.

2. Упражнения на развитие ловкости и координации.

- «челночный» бег 3x10 метров, 4x5 метров,
- динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх,
- равновесия на одной ноге с изменением заданной позы,
- прохождение полосы препятствий,
- прыжки по разметкам на точность приземления;
- короткие подвижные игры с бегом, лазаньем, подлезанием.

3. Упражнения на развитие гибкости.

- Комплексы ОРУ, с повышенной амплитудой для развитие гибкости плечевого пояса, тазобедренных суставов, позвоночника.
- Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах

4. Упражнения для развития силы.

- Комплексы ОФП для развития силы мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища, (спины и пресса);

5. Упражнения на развитие общей выносливости.

- 1) Бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров,
- 2) Общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течении 6 – 10 минут.

6. Акробатические упражнения.

Упражнения для формирования стоечной и динамической осанки:

- упоры лежа с опорой ногами на возвышении (от 20 до 30 см) ,
- висы и упоры на гимнастической стенке,
- ходьба в упоре лежа (носочки скользят по поверхности пола);

«Мост» из положения лежа

Кувырки вперед и назад,

Шпагаты

«Складка»

Зачетные требования

1. Теоретические знания (знание терминологии акробатических упражнений, соблюдение гигиенических правил при занятиях в группе ОФП);
2. Желание заниматься в группе на следующий год.
3. Выступление на соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях с показательными упражнениями.
4. Выполнение нормативов по физической подготовленности.

Акробатическая терминология

Акробатика — система физических упражнений, связанных с вращениями и балансированием, выполняемых индивидуально, вдвоем и группами.

Акробатические прыжки — вид спортивной акробатики. Жанр циркового искусства. Прыжки выполняются обычно с разбега на специальных дорожках или покрытиях, с использованием мостиков, трамплинов.

Ковер — разборный помост или площадка (12x12 м), покрытая ковром.

Колесо — переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

Кувырок — вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Курбет — вращение тела вперед (с ног на руки) и назад (с рук на ноги) прыжком, согнувшись, с фазой полета.

Маты — поролоновые подкладки для смягчения приземления и обеспечения безопасности.

«Мостик» — дугообразное, максимально прогнутое (спиной вниз) положение исполнителя с опорой на ноги и руки.

Перекат — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Сальто — вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры.

Стойка — статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Упражнение — завершённое действие акробата или акробатов (стойка, кувырок, перекат, поддержка и т. д.)

Шпагат — сед с предельно разведенными ногами (прямой шпагат и поперечный).

Последовательность и методика обучения акробатическим элементам.

1) ГРУППИРОВКА

Является подготовительным упражнением для кувырков и сальто. Умение группироваться — одно из основных условий правильного исполнения этих упражнений. Изучать группировку необходимо в следующей последовательности.

а) Группировка сидя.

Из седа, согнув ноги в коленях (ступни на полу слегка врозь), взяться руками за середину голени, плотно подтянуть колени к груди, слегка развести их (так, чтобы голова проходила между ними), локти прижать к туловищу.



б) Группировка в приседе.

Из стойки, ступни параллельны, присесть и сгруппироваться, голову убрать между коленей.



в) Группировка лежа на спине.

Из положения лежа на спине, согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед между коленей.



2) ПЕРЕКАТЫ.

Упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Перекаты выполняются вперед, назад и в стороны; в группировке, согнувшись и прогнувшись.

3) КУВЫРКИ

Вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Кувырки вперед могут выполняться и прыжком, т. е. с полетом-после толчка ногами. При выполнении кувырков развивается вестибулярный аппарат, ориентировка в пространстве и навыки самостраховки.

а) Кувырок вперед.

Из упора присев, опираясь руками впереди ступней, выполняя толчок ногами, перенести тяжесть тела на руки, одновременно сгибая их, наклонить голову вперед, последовательно перекатиться на лопатки, спину, таз, сгибая ноги в группировку, прийти в упор присев.



Обучение

1. Повторить перекаты вперед, назад из положения лежа на спине.
2. Из положения лежа на спине согнувшись, перейти в сед в группировке или в упор присев
3. Из упора стоя ноги врозь с прямыми ногами — кувырок не касаясь головой опоры; в сед ноги врозь.
4. То же, что и задание 3, но в сед в группировке.
5. Выполнить кувырок вперед из упора, присев по наклонной плоскости.

Основные ошибки

Медленное переворачивание и задержка завершения кувырка. Причина этих ошибок — в недостаточном или полном отсутствии толчка ногами; толчок ногами исполнен вверх, а не вперед (падение на спину) из-за того, что во время разгибания ног тяжесть тела не передается на руки. Опора головой о пол вследствие того, что голова не наклонена вперед или руки при опоре расположены слишком близко к ногам.

Неправильная группировка (слишком поздняя или неполная).

Неправильное завершение кувырка — преждевременное вставание до прихода в присед и потеря равновесия.

Неправильный захват голени руками — не за середину голени (за голеностопные суставы или за колени), что не обеспечивает полной группировки.

б) Кувырок назад.

Из упора присев, толкаясь руками, теряя равновесие назад, сесть ближе к пяткам; группируясь, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед; перекатываясь на лопатки, быстро поставить руки за плечами (пальцами вперед); опираясь, несколько приподняться и прийти в упор присев. Во время кувырка ноги не разгибать.

Обучение

1. Из положения лежа на спине в группировке выполнить несколько перекатов вперед и назад



2. Из седа ноги врозь и из упора присев выполнить перекаат назад с опорой руками за головой, возвратиться в и. п., захватывая руками голени.

3. Из упора присев оттолкнуться руками назад, сгруппироваться, перекатываясь на лопатки, опереться руками за головой и закончить кувырок назад в упоре на коленях, затем перейти в упор присев.

4. В седе на возвышении сгруппироваться и выполнить кувырок под горку из матов.

5. Из основной стойки — упор присев и кувырок назад, встать в и. п.

Ошибки:

Медленное переворачивание назад; разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах во время переворачивания через голову; нет активной опоры руками за головой; отведение головы назад в момент толчка руками; прыжок назад на спину; выпрямленное положение спины в момент переката

4. СТОЙКИ

Один из основных элементов акробатики.

Стойка — статичное вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках, руке. Выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища.

а) Стойка на лопатках.

Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги и затем таз от пола (опора на лопатках и затылке), опереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу.



Обучение

1. Из седла перекаатом назад, сгибая и разгибая ноги, или с прямыми ногами.

2. Из упора присев перекаатом назад.

3. Из основной стойки, приседая и перекаатом назад — стойка на лопатках.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Для активизации внимания и повышения эмоционального состояния

Игровые задания проводятся на месте. Занимающиеся стоят в одну шеренгу.

1. «Группа, внимание!»

Занимающиеся выполняют команду педагога только в том случае, если перед командой сказано слово «группа». Например, «Группа, присесть!» Если это слово не произносится, то занимающиеся на команду не реагируют. Тот, кто ошибся, должен сделать шаг вперед. Подается не более 6—8 команд. Затем подводятся итоги.

2. «Море — берег — парус». По команде «Море!» все играющие должны сделать приставной шаг назад. Если подается команда «Берег!», нужно быстро выполнить приставной шаг вперед. По сигналу «Парус» необходимо подпрыгнуть на месте. Команды чередуются. Условия аналогичны первой игре.

3. Педагог поднимает руки вперед, занимающиеся прыжком принимают стойку ноги врозь, левая нога впереди; педагог поднимает руки вверх — все выполняют подскок на месте; руки в стороны — все быстро поворачиваются на 360°. Условия игры аналогичны приведенным выше.

4. Находясь перед строем, педагог подает различные команды, выполнение которых требует концентрации внимания, например: «Левую ногу назад на носок, правую руку вверх, левую руку вперед — делай раз!» Группа выполняет задание.

Игры «Кто быстрее?»

6. «Прыжки на одной ноге». Перед шеренгой на определенном расстоянии проводится финишная черта. По команде играющие продвигаются вперед прыжками на одной ноге. Переступив эту черту, они поворачиваются кругом и возвращаются на исходное положение. Кто выполнит задание первым?

7. «Бег раков». Играющие садятся на пол, опираясь руками сзади. По сигналу устремляются вперед, оторвав от пола таз и перебирая ногами и руками. Кто первым достигнет финишной черты?

8. «Передвижение в упоре лежа». И. п. — упор лежа. По команде играющие передвигаются вперед, помогая себе руками. Кто быстрее достигнет финишной черты? При выполнении этого задания исходное положение — упор лежа, но ногами вперед по отношению к финишной черте.

9. «Необычный старт». И. п. — сед. По команде педагога играющие быстро встают и бегут до финишной черты. Достигнув ее, игроки поворачиваются кругом и возвращаются в исходное положение (сед). Кто выполнит задание быстрее?

10. «Лягушка». И. п. — полуприсед, руки вперед. По команде играющие продвигаются вперед, выполняя прыжки с ног на руки и переходом в упор присев. Кто выполнит задание быстрее?

Подвижные игры с бегом.

1. «Скорей перебеги».

Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены, читают стишок:

Скучно, скучно так сидеть,
Друг на друга все глядеть.
Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стороне и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает из игры. Играют, пока не останется победитель.

2. «У медведя во бору».

На одном конце площадки чертится круг – берлога медведя. На другом – дом для играющих детей. Дети идут из дома по направлению к берлоге и говорят: «У медведя во бору грибы, ягоды беру.

А медведь глядит и на нас рычит».

После этих слов медведь выбегает из берлоги и начинает ловить играющих. Дети стараются убежать в свой дом.

3. «Наседка и коршун».

Игроки выстраиваются вплотную друг за другом. Каждый последующий игрок берет предыдущего за пояс. Головной игрок широко разводит руки, изображая «наседку». Водящий - «коршун» располагается напротив. «Коршун» старается достать из-за «наседки» последнего «цыпленка». «Наседка» не пропускает его, бросаясь из стороны в сторону одновременно с ним, но не задерживая «коршуна» руками.

4. «Чай-чай-выручай»

В игре принимает участие вся группа. Размер площадки 10х10 метров (ковер). Выбирается водящий. «Осаленный» игрок встает в стойку ноги врозь и кричит - «Чай-чай-выручай!» Любой игрок может его «выручить», пролезая под ногами. И «осаленный» вновь вступает в игру. Игра заканчивается когда водящий осалит всех.

5 «Хвостики»

В игре принимает участие вся группа. Размер площадки 10х10 метров (ковер). Выбирается водящий. Остальным игрокам раздаются «хвостики» (веревочки, шнурочки). Задача водящего догнать игрока и отобрать у него «хвостик». Игра заканчивается, когда водящий соберет все «хвостики».

Третий и последующие годы подготовки в спортивной аэробике посвящены дальнейшему освоению программного материала.

Преимущественная направленность тренировок:

- 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.

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 аэробики.

Преимущественная направленность тренировки:

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
Возраст	6-8	9-11
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)
Время композиции	1.00±5сек	1.15±5сек
Количество эл.	5	6
Пирамиды	0	0
Сложность эл.	0,1-0,5	0,1-1,0

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.

3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1.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.

3.2. 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.

3.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

- создать условия для развития личности ребёнка, его профессионального самоопределения и творческой самореализации;
- развивать мотивацию ребёнка к труду, познанию и творчеству;
- обеспечивать эмоциональное благополучие ребёнка;
- приобщить к общечеловеческим ценностям;
- проводить профилактику асоциального поведения;
- обеспечить взаимодействие с семьёй;
- создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;
- обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;
- постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года обучения досрочно;
- 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;
- укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;
 - учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей.

3.4. 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 (спортивной игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

3.5. 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.

3.6. 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:

7. Организация внешних условий и факторов тренировки
8. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
9. Психорегулирующая тренировка

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.

3.7. 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.

Кадровое обеспечение.

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие тренировочный процесс должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

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.	1	

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.	1	
3	Правила соревнований (2017-2021) по спортивной аэробике (ФИЖ).	1	
4	Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова. - Новосибирск: Параллель, 2006. - 100с	1	
Технические средства обучения			
1	Магнитофон (CD - проигрыватель)	1	
2	Видеопроектор	1	
3	Видеокамера	1	