

Управление образования администрации Ростовского муниципального
района
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа г. Ростова

Принято на
педагогическом совете
протокол № 1 от 03.09.2019

«Утверждаю»
Директор МОУ ДО ДЮСШ г. Ростова

А.А.Новиков

« » 2019 г.

Приказ №142 от 11.09.2019

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по спортивной
аэробике**

г. Ростов, Ярославская область
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организационно-методические указания	4
3. Учебный план	6
4. Программный материал для теоретических и практических занятий.....	7
4.1. Теоретическая подготовка	7
4.2. Общая физическая подготовка.....	8
4.3. Специальная физическая подготовка.....	10
4.4. Техническая и тактическая подготовка.....	11
5. Педагогический контроль	13
6. Восстановительные мероприятия	13
7. Психологическая подготовка.....	14
8. Воспитательная работа	14
9. Условия реализации программы.....	14
10. Перечень информационного обеспечения программы	15
Приложение 1.....	16
Приложение 2.....	17

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной аэробике составлена для муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г.Ростова». Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей», при разработке программы учитывались положения федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика, утвержденного приказом Минспорта России от 30 декабря 2016 года № 1364.

Программа рассчитана для работы в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Срок освоения программы – 2 года.

Программа по спортивной аэробике не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки этого вида спорта.

Цель дополнительной общеразвивающей программы - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья обучающихся;
- выявление перспективных воспитанников для последующего этапа обучения.

Программа предоставляет возможность лицам, достигшим 5 - 7 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортивной аэробикой, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в коллективе. Программа так же предоставляет возможность лицам, ранее занимающимся по данному виду спорта, и по каким-либо причинам прекратившим занятия, продолжить обучение по данной программе.

2. Организационно-методические указания

В спортивно-оздоровительные группы принимаются обучающиеся 5 -7 лет, желающие заниматься спортивной аэробикой, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, согласно заявлению родителей (законных представителей). Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава ДЮСШ, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Режим занятий и наполняемость учебных групп

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Возраст (лет)	Мин. наполняемость групп (чел)	Мак. наполняемость групп (чел)	Занятия	
					всего за неделю (час.)	продолжительность занятия (мин.)
Спортивно-оздоровительный	1 год обучения	5 – 7	14	25	6	90
	2 год обучения	5– 57	14	25	6	90

Формы и методы обучения.

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек, групп, танцевальной гимнастике и гимнастической платформе). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Упражнения спортивной аэробики напоминают вольные упражнения гимнастов, но не содержат технически сложных элементов, подобных гимнастическим или акробатическим. Они выполняются в довольно высоком темпе на фоне четкого музыкального ритма. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в

начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Основные формы промежуточной аттестации обучающихся:

- беседа для определения теоретической подготовленности;
- практическая сдача итоговых испытаний по общей физической подготовке (ОФП).

Подготовка юных спортсменов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод. Методы организации тренировочных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

По окончании учебного года по результатам итоговых нормативов по общефизической подготовке обучающиеся переходят на следующий этап обучения.

Особенности содержания программы:

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, подвижных игр, освоению базовых элементов техники спортивной аэробики. На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного материала. Во время обучения следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам и к выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

По окончании учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовке.

Результатом образовательной деятельности по программе спортивная аэробика, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;
- формирование у подростков интереса к занятиям спортивной аэробикой;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и различать различные параметры движений;
- начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- 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;
- привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях;
- изучение теоретического материала.

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
 - Общефизическая подготовка: сдача итоговых нормативов.
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдения

3. Учебный план

Примерный учебный план распределения учебного материала на 42 недели

Программный материал	Спортивно-оздоровительная группа
	42 недели
	6 часов в неделю
Теория	6
Практика:	
ОФП	81
СФП	49
Специальная физическая подготовка	
Акробатика	41
Хореография	49
Техническая подготовка	19
Контрольно-переводные	7

нормативы	
Соревнования (по календарному плану)	1
Восстановительные мероприятия и медицинский контроль	По плану тренеров-преподавателей
Всего	252

4. Программный материал для теоретических и практических занятий

4.1. Теоретическая подготовка

1. История развития и современное состояние спортивной аэробики.

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

2. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

4. Основы техники и методика обучения в спортивной аэробике.

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

5. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

6. Основы музыкальной грамоты.

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике.

7. Основы композиции и методика составления комбинации.

Этапы и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

8. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

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

9. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля.

Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

10. Режим, питание и гигиена.

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

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

11. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.

Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

4.2. Общая физическая подготовка

ОФП - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

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

Выносливость - способность противостоять утомлению. Общая выносливость - способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

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

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

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

Основные задачи ОФП:

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

Средства развития ОФП

1. *Легкая атлетика:*

- ходьба с изменением темпа;
- ходьба на скорость (до 200 м);
- чередование ходьбы и бега;
- семенящий бег;
- бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин);
- кроссы от 500 до 1500 м;
- бег с изменением скорости;
- бег на короткие дистанции (30 - 60 - 100 м) с низкого и высокого старта;
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места и с разбега.

2. *Подвижные и спортивные игры:*

- эстафеты с бегом и прыжками;
- эстафеты с преодолением препятствий;
- эстафеты с ведением и передачей мяча;
- игра в волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

3. *Художественная гимнастика:*

- скакалка;
- махи на высоту 45°, 90° и выше;
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке;
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад;

- вращательное движение тела вокруг вертикальной оси (или продольной) - поворот;
- сохранение устойчивости тела в статическом положении - равновесие;
- последовательное сгибание и разгибание в суставах - волна;
- последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением - взмах;
- сгибание тела - наклон;
- вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову) - перекаты; с переворачиванием через голову - кувырок;
- вращательное движение тела с полным переворачиванием - переворот;

4. Спортивная гимнастика:

- упражнения на брусьях: обороты, вращения, маховые движения, стойки на руках и т.п.;
- вольные упражнения: кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках и т.п.;
- опорный прыжок;
- упражнения на коне: маховые, вращательные, стойки на руках;
- упражнения на кольцах: подъемы, обороты;
- упражнения на перекладине.

Благодаря использованию упражнений из других видов спорта у обучающихся происходит воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы, гибкости и других качеств необходимых им на занятиях спортивной аэробикой и в жизни.

4.3. Специальная физическая подготовка

СФП - педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи СФП:

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

4.4. Техническая и тактическая подготовка

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия. Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
12. Научить правильно, выполнять ОРУ и специальные упражнения.

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

Этап начальной подготовки заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлест, приставной, выпад, 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 360°, хич кик; D - шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд.

Обучающие разучивают и выполняют с упражнения спортивной аэробики: сольные упражнения, пары, трио, групповые, танцевальной гимнастики, гимнастической платформы и участвуют в соревнованиях городского уровня.

4.4.1. Техническая подготовка

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо обучить детей следующими упражнениями:

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на

организм обучающихся. 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 - хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды); бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

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.

Урок хореографии может включать:

1)деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор дебра (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 леер (круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях.

4)батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.

5)релеве ляп 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 дане, латина).

Особенности обучения техническим приёмам.

В СО группах обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их нужно на месте или на малой скорости.

5. Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;
- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения итоговых нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков, а также теоретических знаний.

К концу учебного года обучающиеся:

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- осваивают основные средства ОФП;
- осваивают основные технические приёмы;
- повышают уровень функциональной подготовки.

6. Восстановительные мероприятия

Система профилактики и 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 тренировочного процесса.
3. Рациональное построение 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.

7. 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 обучающимся 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.

8. Воспитательная работа

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь спортсменов. Тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, трудолюбие, целеустремленность). Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо уделять серьезное внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее.

9. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, без предъявления к стажу работы по специальности, обладающие знаниями и практическими умениями, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных. Материально- техническая база.

10. Перечень информационного обеспечения программы.

Литература.

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст]: /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002 г. –304с.
2. Ботяев В.Л. Спортивная аэробика как эффективное средство развития координационных способностей [Текст] / В.Л. Ботяев, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2012. – том 1, С. 46-48
3. Ботяев В.Л. Координационные способности как критерий оценки технических возможностей в аэробной гимнастике [Текст] / В.Л. Ботяев, В.Н. Бойко, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2013. – том 2, С. 37-40
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие [Текст]: учебник / Е.С. Крючек. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) [Текст]: учебник / Л. П. Матвеев. — М.. Физкультура и спорт, 1991. — 542 с.
6. Спортивная аэробика. Правила соревнований FIG (2013-2016 г.г.) [Текст] / Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики *ФИЖ (FIG)*. - М., 2012г.
7. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации.— М., 2000г.
8. Филлипова, Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2003. - 60 с.
9. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2006. - 58с.
10. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2012. – 58 с.

Интернет-ресурсы

1. Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics. - ВФСОА, 1992-2011.

2. Минспорт РФ аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.minsport.gov.ru.

Приложение 1

Календарный учебный график

Разделы подготовки	Кол. час	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Мар. т	Апр.	Ма. й	Июн. ь
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	1				
Общесфизическая подготовка	81	9	9	8	9	8	6	8	8	6	10
Специальная физическая подготовка	49	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
Акробатика	41	1	1	5	5	4	5	5	5	5	5
Хореография	49	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	19	3	3	2	1	1	2	3	2	1	1
Контрольные испытания	7	2	2						1	2	
Всего часов	252	26	26	26	26	22	24	26	26	24	26
Участие в соревнованиях (кол.)	1	По графику									

Итоговые нормативы по ОФП для отделения спортивной аэробики на спортивно-оздоровительном этапе

Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Складки (наклон вперед , ноги вместе, ноги врозь)	держат 3 сек
Мост	держат 3 сек
Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя ногами	20 раз
Отжимания-сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз
Пресс (сгибание и разгибание туловища в положении лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой)	20 раз

Итоговые нормативы в спортивно-оздоровительных группах носят главным образом контролирующий характер.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года.

По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке

Тестирование обучающихся отделения спортивной аэробики осуществляется 2 раза в год: в начале и в конце учебного года. Проводится в соответствии с календарным планом школы. В начале года проводится контрольное тестирование. После тестирования тренер определяет уровень физической подготовленности обучающихся в начале года в каждом физическом умении. На основании анализа результатов тренер включает в тренировочные занятия необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий, определяет нагрузки, повышающие уровень физической подготовленности, подбирает подвижные игры с направленным развитием качеств.

Итоговое тестирование проводится в конце учебного года. Результаты сравниваются с данными полученными в начале учебного года, и по каждому показателю определяется разница в уровнях подготовленности.

Выполнение нормативных показателей служит основанием для перевода обучающихся в группу следующего года обучения. Перевод осуществляется приказом директора.