

**Муниципальное автономное учреждение  
«Спортивная школа по хоккею «Ледок»  
Нурлатского муниципального района Республики Татарстан**

«Рассмотрено»

Заседание тренерского совета

«16» 08 2019г. № 1



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА**

**СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спортивная аэробика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.05.2019 года №373. (Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 07.06.2019 № 54882)

Срок реализации программы: 8лет

Нурлат 2019г.

# **I. Пояснительная записка**

## ***1.1. Специфика вида спорта***

Спортивная аэробика - один из самых молодых видов спорта, который еще только формируется. В нём используются элементы художественной, спортивной гимнастики и акробатики. Внешне он очень напоминает вольные упражнения в спортивной гимнастике. На площадке размером семь на семь метров спортсмены под динамичную музыку (порядка 180 ударов в минуту) должны показать мини-спектакль из различных элементов, за которые получают от судей баллы. Время, отведенное на выступление, – 1 минута 45 секунд.

Первые неофициальные соревнования по спортивной аэробике прошли в 1984 г. в Нью-Орлеане в рамках международной выставки «Физкультура и спорт»; организаторами их были Ховард и К. Шварц. На протяжении последующего десятилетия происходило становление нового вида спорта, создавались различные федерации ассоциации аэробики.

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором достаточно часто используют элементы художественной гимнастики и акробатики. К первым видам элементов, которые демонстрируют динамическую силу, относятся разного рода отжимания. Второй вид элементов – это демонстрация статической силы, например, обычный уголок. Третий вид элементов – прыжковая часть: спортсмены совершают разные прыжки, обороты и различного рода комбинации. Четвертая часть элементов взята с художественной гимнастики, которая демонстрирует гибкость тела.

Спортивная аэробика сегодня популярна не меньше, чем профессиональные виды спорта. Организовываются соревнования, проводятся тренировки и показательные выступления. Тренировка по спортивной аэробике – это совокупность физических упражнений с умеренной интенсивностью, которые также очень полезны для здоровья.

Детям можно заниматься спортивной аэробикой с семи лет, если конечно нет никаких противопоказаний. Регулярно занимаясь спортивной аэробикой для детей, можно увеличить уровень своей энергии, улучшить душевное состояние и, конечно же, улучшить свое здоровье.

Одежда для спортивной аэробики должна максимально подчеркивать спортивную направленность данного вида спорта. Поэтому, в первую очередь, костюм не должен быть прозрачным, рукава купальника девушек должны заканчиваться максимум на запястьях. Лучше отдать предпочтение сдельному купальнику. Вырез спереди и сзади костюма не должен быть максимально глубоким. Вырезы для ног не должны быть выше линии талии.

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором достаточно часто используют элементы художественной гимнастики и акробатики. К первым видам элементов, которые демонстрируют динамическую силу, относятся разного рода отжимания. Второй вид элементов – это демонстрация статической силы, например, обычный уголок. Третий вид элементов – прыжковая часть: спортсмены совершают разные прыжки, обороты и различного рода комбинации. Четвертая часть элементов взята с художественной гимнастики, которая демонстрирует гибкость тела

Соревновательные программы в спортивной аэробике - это, чаще всего, произвольные упражнения, где спортсмены демонстрируют высокоинтенсивный комплекс, который включает в себя ациклические упражнения со сложной координацией, а также разные по сложности упражнения в группах.

На соревнованиях судьи оценивают в первую очередь артистичность. Также оценивается хореографическое и аэробное содержание упражнений. Очень важна презентационная часть, а также музыкальное сопровождение. Например, используя музыку нужно учитывать непосредственно саму программу по спортивной аэробике, а также задание выступления. Все движения должны на 100% соответствовать выбранной вами музыке и совпадать по времени с

её фазами и долями. Спортсмен должен по максимуму показать уверенность в своих действиях и контролировать свои позитивные эмоции и выражение лица.

Также необходимо составить хорошее впечатление о спортивной составляющей упражнений, которая отличаются высоким качеством движения, а также четкостью и законченностью.

### *1.2. Структура системы многолетней подготовки*

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

1. Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности, активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования.

2. Целевая направленность к наивысшим спортивным достижениям и высшему спортивному мастерству путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются год от года в сторону увеличения объема специальной подготовки; объем и особенно интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения

4. Использование в тренировочном процессе средств сопряженной подготовки, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки).

5. Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование детско-юношеских спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной подготовки и анализа, ранее изданных программ по сложно-координационным видам спорта определены следующие разделы учебной программы: введение: нормативная часть и методическая часть, включающая: организационно - методические указания, программный материал практических занятий, основные направления и разделы теоретической и психологической подготовки юных спортсменов, контрольно-нормативные требования, воспитательная работа, педагогический и врачебный контроль, инструкторская и судейская практика.

В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; вне тренировочных и вне соревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинг в спорте.

Структура годичного цикла остается традиционной, состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в которой входят 2 этапа: начальный и предсоревновательный;
- основной (соревновательный);
- переходный .

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

## **II. Нормативная часть образовательной программы**

Нормативная часть учебной программы определяет содержание учебного материала по основным разделам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в круглогодичной подготовке, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Необходимо добавить, что нормативная часть включает в себя количество рекомендаций по группам обучающихся, общефизической подготовке, специально–физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Теоретическая подготовка-формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступления. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

### 2.1. Продолжительность этапов многолетней подготовки делится на два этапа:

№/п	Продолжительность этапов	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество лиц, проходивших подготовку
1.	Этап начальной подготовки до 3-х лет	7	15-20
2.	Тренировочный этап (начальная специализация до 2-х лет)	9-11	12-10
3	Тренировочный этап (углубленной специализации до 3-х лет)	10-11	9-8

- этап **начальной подготовки**. В группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-го возраста, желающие заниматься аэробикой и имеющие разрешение врача. На этом этапе проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с обучающимися, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений в аэробике, выявление способностей детей к занятиям спортивной аэробикой, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки.

- **тренировочный этап** (до 5-ти лет). Группы занимающихся на этом этапе комплектуются из числа одаренных и способных к аэробике детей и подростков, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей и специальной подготовке, а также спортсмены, выполнившие I юношеский разряд. Основная задача этапа – специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта.

### 2.2. Порядок комплектования учебно-тренировочных групп и режим работы

Таблица №1

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Минимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке (на конец учебного года)
НП	1	7	15	6	Выполнение нормативов ОФП
	2	7	15	9	
	3	8	13	9	

УТ	1	9	12	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	2	10	10	12	
	3	11	10	14	
	4	12	9	16	
	5	13	8	18	

### 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса

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

Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме от 60%-90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральным стандартом спортивной подготовки по сложно-координационным видам спорта;

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;
- хореография и (или) акробатика в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, т.ч. межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организацию совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- организацию показательных выступлений обучающихся;

Соотношение средств ОФП, СФП, и СТП на этапах обучения ( в %)

№	Средства подготовки	Этапы подготовки			
		Начальная подготовка	Тренировочный этап (начальной специализации)	Тренировочный этап (углубленной специализации)	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	20	15	
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	18	20	
3	Специальная техническая подготовка (СТП)	44	40	65	

### 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Основным показателем работы детско-юношеских спортивных школ по спортивной аэробике являются: стабильный состав занимающихся, положительная динамика прироста индивидуальных показателей подготовленности, выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях

физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности (по истечении каждого года), вклад в подготовку юношеских и взрослых сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и выполнение спортивного разряда — основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности:**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2 - 3
Основные	2	2	2	4 - 6

**Основные показатели реализации образовательной программы**

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Группы начальной подготовки 1 год обучения	Тестирование по ОФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся	Октябрь-май Сентябрь-декабрь-май Сентябрь-декабрь-март-май
2- год обучения	Тестирование по ОФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях	Октябрь-май Сентябрь-декабрь-май Сентябрь-декабрь-март-май В течение года
Тренировочные группы 1-2-3 год обучения	Тестирование по ОФП и СФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях Выполнение разрядных нормативов	Октябрь-май Сентябрь-декабрь-май Сентябрь-декабрь-март-май В течение года Май
Тренировочные группы 4-5 год обучения	Тестирование по ОФП и СФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях Выполнение разрядных нормативов Зачет по судейству	Октябрь-май  Сентябрь-декабрь-май Сентябрь-декабрь-март-май В течение года Май  Апрель-май

**2.5. Режим учебно-тренировочной работы на разных этапах многодневной подготовки**

Параметры нагрузок	Этапы многолетней подготовки		
	Этап начальной подготовки (7-9лет)	Тренировочный этап (начальной специализации)	Тренировочный этап (углубленной специализации 12-18лет)

				9-12 лет)				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
Количество соревнований в год	-	1	1	2	2	3	4	5
Количество соревнований в год	1	2-3	3	6-7	8-9	10	10	12
Количество тренировочных занятий в неделю	2-3	2-3	4	5	5	8-10	8-10	До 12
Количество тренировочных занятий в день	1	1	1	1-2	1-2	1-2	2	3
Продолжительность тренировочных занятий, мин.	90	90	90	90-135	90-180	120-180	180	180-210
Количество элементов в день	50-70	70-120	120-200	100-150	150-250	250-350	350-500	До 700
Количество комбинаций	1	2-3	3-4	4-6	6-7	7-8	8-9	До 10

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в показательных выступлениях и в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

*Режим учебно-тренировочной работы для учебных групп на неделю:*

<i>Этап и год обучения</i>	<i>Объем учебной нагрузки в часах</i>
Этап начальной подготовки до 1 года обучения	6 часов
Этап начальной подготовки свыше 1 года обучения	9 часов
Тренировочный этап 1 года обучения	9 часов
Тренировочный этап 2 года обучения	12 часов
Тренировочный этап 3 года обучения	14 часов
Тренировочный этап 4 года обучения	16 часов
Тренировочный этап 5 года обучения	18 часов

## **2.6. Годовой календарный учебный график**

1. Продолжительность учебного года	3. Режим работы	4. Каникулы	5. Промежуточная и итоговая аттестация	6. Режим работы	7. Кол-во учебных недель	8. Продолжительность занятий	9. Праздничные и выходные дни
<p>Начало учебного года 01.09.2015 год</p> <p>Конец учебного года 31 августа 2016год</p>	<p>Деятельность МАОО ДО «ДЮСШ по хоккею с шайбой «Ледок» осуществляется ежедневно, с 8.00 до 22.00, включая работу в праздничные дни с 8.00-21.00</p>	<p>В период школьных каникул, установленных в отделе образования Нурлатского муниципального района и г. Нурлат (осенние: 30.12.2012-10.01.2013г. весенние: 23.03.-01.04.2014г. летние: 01.06.-31.08.2014г.), учебно-тренировочные занятия проводятся по специальному расписанию с</p>	<p>Промежуточная аттестация Сентябрь-октябрь 2014г. по результатам сдачи контрольных нормативов, разработаных на основании программ по видам спорта (хоккей, фигурное катание, спортивная азробика). Итоговая аттестация: май 2015 по результатам соревнований и сдачи контрольных переводных нормативов, разработанных на основании программ по видам спорта(хоккей</p>	<p>- Административных работников – женщин – 36 часов в неделю, мужчины – 40 часов в неделю. График работы:8.00-22.00. С часовым перерывом с 12.00-13.00 Тренеров-преподавателей – согласно тарификации и утверждённому расписанию с одним выходным днем; - медицинские работники- 36 часов в неделю - инструктора – методисты – 40 часов в</p>	<p>46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях МАОО ДО «ДЮСШ по хоккею с шайбой» и 6 недель учебно-тренировочных сборов в условиях лагеря.</p>	<p>Определяется в академических часах: 1 час – 45 минут, Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия: на этапе начальной подготовки по 2 академических часа (90мин.), на учебно-тренировочном этапе – 3 академических часа(135 мин.), или 4 часа (180мин.) с 6 час.перерывом. Занятия проводятся по расписанию, утверждённому директором МАОО ДО «ДЮСШ по хоккею с шайбой «Ледок».</p>	<p>1,2,3,4, - новогодние каникулы, 7 января – Рождество Христово, 23 февраля – День защитника Отечества, 8 марта – международный женский день, 1 мая – Праздник Весны и труда, 9 мая – День Победы, 12 июня – День России, 19 августа – Ураза – байрам, 30 августа - День принятия Декларации о государственном суверенитете РТ, 25 октября – Курбан-байрам, 4,5 – День народного единства.</p>

		переменным составом детей.	кей, фигурное катание, спортивная аэробика).	неделю Дежурные администратор – 36 часов в неделю; Обслуживающий персонал – согласно графика сменности.			
--	--	----------------------------	--	---	--	--	--

## ***2.7.Содержание занятий по этапам подготовки***

### ***Учебно-тренировочный этап(12-18 лет) начальная спортивная специализация***

1. Этап – предварительной подготовки:

- Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма обучающихся;
- Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
- Всесторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощутить и дифференцировать разные параметры движений;
- Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев;
- Начальная музыкальная 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;

### ***Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса***

- 1-2. То же, что и на предыдущем этапе.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка.
4. Углубленная специально-двигательная подготовка (координация).
5. Направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма спортсменов — повышение объема тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка — освоение базовых элементов: двигательных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов.
7. Базовая хореографическая подготовка — освоение элементов различных танцевальных стилей и их простейших соединений.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка и воспитательная работа.
10. Начальная теоретическая подготовка.

11. Регулярное участие в соревнованиях.

### III. Примерный учебный план тренировочных занятий (на 46 недель и 6 недель тренировки в спортивно-оздоровительном лагере)

Разделы спортивной подготовки	Начальная подготовка			Этапы подготовки				
				Тренировочный этап начальной специализации (до 2-х лет)		Тренировочный этап углубленной специализации (до 3-х лет)		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
Теоретическая подготовка	15	25	25	25	35	35	40	45
Общефизическ ая подготовка	76	71	71	44	30	25	25	25
Специально- физическая подготовка	43	84	84	84	90	90	100	120
Акробатика	34	55	55	40	80	85	90	95
Хореография	40	75	65	65	85	85	90	95
Специальная техническая подготовка	54	94	104	144	220	310	386	434
Контроль- переводные испытания	10	10	10	10	10	10	10	10
Инструкторска я и судейская практика	-	-	-	2	4	8	10	10
Восстановител ьные мероприятия	4	4	4	4	10	10	12	12
Часов в неделю	6	9	9	9	12	14	16	18
Общее количество часов	276	418	418	418	564	658	752	846
Участие в соревнованиях (кол-во)	1	3-4	3-4	5-8	8-10	8-10	12-14	18
Самостоятельн ая работа	36	50	50	50	60	70	80	90
Медицинское обследование	<b>Вне сетки часов</b>							
<b>Итого</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

Учебный план рассчитан на 52 учебные недели (из них 6 недель самостоятельная работа по индивидуальным планам, 3 недели – учебно-тренировочные сборы в условиях летнего спортивного лагеря).

Учебная нагрузка рассчитана в академических часа – 1 час равен 45 (сорока пяти) минутам.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки обучающихся и не может превышать:

- на начальном этапе – 2 часа (90 мин.)
- на тренировочном этапе (начальной специализации) – 3 часа (135 мин.)
- тренировочном этапе (углубленной специализации) – до 4 часов (180 мин)

В период каникул в образовательных организациях в ДЮСШ допускается проведение более одного тренировочного занятия в день, при этом перерыв между занятиями составляет не менее 6 часов и суммарная продолжительность занятий не может превышать:

- на начальном этапе – 4 часа (180мин.)
- на тренировочном этапе – 6 часов (270мин.)

Для других групп нагрузка на игры планируется из расчета 3 академических часа.

#### **IV. Методическая часть образовательной программы**

Методическая часть учебной программы определяет содержание учебного материала по основным разделам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в круглогодичной подготовке, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

##### **4.1. Специфика проведения занятий в учебно-тренировочных группах**

В результате вторичного отбора и основываясь на показателях контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности формируются учебно-тренировочные группы, для осуществления начальной, а затем и углубленной специализации в различных дисциплинах спортивной аэробики.

##### **4.2. Факторы, влияющие на построение учебно-тренировочных занятий**

При построении учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определении направленности и объемов тренировочных нагрузок, выборе средств и методов подготовки необходимо учитывать неравномерность естественного роста физических способностей детей в ходе биологического развития, периоды полового созревания и чувствительные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества (табл. 6).

Таблица 6

##### **Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели развития физических качеств	Возраст (лет)											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						

Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Силовые способности							+	+	+			
Выносливость (общая)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость		+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			

### ***4.3. Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Она органично связана с физической, технико-тактической, морально-волевой видами подготовки.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности занимающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

#### ***1. Физическая культура и спорт в России***

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к трудовой и оборонной практике. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения и основного контингента взрослого населения. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

#### ***2. История развития и современное состояние аэробики***

Истоки спортивной аэробики история развития на международной арене и в России Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

#### ***3. Гигиенические требования к занимающимся спортом***

Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.

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 рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

#### ***4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте***

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий спортивной аэробикой. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях аэробикой.

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

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

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

### **6. *Влияние физических упражнений на организм спортсмена***

Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма спортсмена. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений.

### **7. *Общая характеристика спортивной подготовки***

Понятие о системе спортивной подготовки. Взаимосвязь тренировки, соревнований и восстановления. Формы организации тренировочных занятий. Понятие об основных средствах и методах тренировки.

Основы методики воспитания двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения технике двигательных действий. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий.

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

### **8. *Основы музыкальной грамоты***

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

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

### **9. *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.

### **10. *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 содержание и значение в общем процессе управления.

#### ***4.4. Воспитательная работа***

Воспитательная работа проводится с целью личностного развития обучающегося и формирования у ребенка способности выстраивать свой вариант собственной жизни. На протяжении многолетней тренировки тренер-преподаватель решает задачу по формированию личностных качеств, которые себя включает: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитания трудолюбия). Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы.

##### ***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;

##### ***Основные воспитательные мероприятия:***

- торжественный прием «Посвящение в юные спортсмены»
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и обсуждение;
- деятельность учащихся и их анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встреча со знаменитыми людьми;
- экскурсии и т.п.;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет;
- участие в творческих конкурсах.

#### ***4.5. Психологическая подготовка***

Психологическая подготовка - педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. Выделяют следующие ее направления:

1. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психологических 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 четкое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым ученику для самостоятельных занятий.

### ***Поэтапный план психологической подготовки***

#### ***Задачи I этапа:***

1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.
3. Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.
4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности.
5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.
6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.
7. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности "в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.

#### ***Средства и методы их решения***

1. Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.
2. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.
3. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
4. Обучение приемам саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок.

#### ***Задачи II этапа:***

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.
2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.
3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

#### ***Средства и методы их решения.***

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на 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. Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.).
3. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

### ***Задачи III этапа:***

1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.
2. Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервнопсихических перенапряжений.
3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.

### ***Средства и методы их решения.***

1. Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи.
2. Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий.
3. Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности.
4. Разбор результатов соревнований, анализ -ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее. отвлекающие, восстановительные мероприятия.

### ***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.

## ***II. 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.

#### ***4.6. Восстановительные мероприятия***

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без применения системы специальных средств и методик восстановления, которые реализуются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

##### ***Педагогические средства восстановления:***

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо и микроциклах;
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок ПО их направленности;
6. Индивидуализация тренировочного процесса;
7. Адекватные нагрузкам интервалы отдыха;
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
10. Дни профилактического отдыха.

##### ***Психологические средства восстановления:***

1. Организация внешних условий и факторов тренировки;
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
4. Идеомоторная тренировка;
5. Психорегулирующая тренировка;
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, посещение музеев, выставок, «театров».

##### ***Гигиенические средства восстановления:***

1. Рациональный режим дня.
2. Оптимальная продолжительность ночного сна не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Время тренировочных занятий преимущественно в благоприятное время суток: после 8 часов утра и до 20 часов. Тренировочные занятия в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак — 20 -25%, обед — 40 - 45%, ужин — 20 - 30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

##### ***Физиотерапевтические средства восстановления:***

1. Душ: теплый (успокаивающий); контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Сауна 1 - 2 раза в неделю по 5 - 7 мин, не позднее, чем за 5 - 7 дней до соревнований.
4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро.
5. Спортивные растирки.

6. Аэронизация, кислородотерапи, баротерапия.

7. Электросветотерапия, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение

#### ***4.7. 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 обучающихся;
3. Знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутри школьные соревнования.

#### ***4.8. Программный материал для практических занятий***

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

- Практические занятия

Содержание практических занятий: ОФП, СФП, акробатическая подготовка, хореографическая подготовка, техническая подготовка, контрольно-переводные нормативы, инструкторская и судейская практика.

- *Общая физическая подготовка*

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

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

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

Выносливость - способность противостоять утомлению. Общая выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

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

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

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

### ***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, скоростносиловых

качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранении равновесия при неустойчивом положении упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнеров - хвататы, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнера, соскоки).

## ***Хореография***

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца.

В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

### *Общая физическая подготовка*

#### ***Строевые упражнения***

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Предварительная и исполнительная команды Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги: построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении с движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом.

Освоение границ площадки, углов, середины, центра Движение в обход. Противходом налево, направо Движение по диагонали, змейкой.

## ***Общеразвивающие упражнения***

### ***Упражнения без предмета.***

*Для рук:* поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные): сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера: сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

*Для шеи и туловища:* повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными

положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

*Наклоны с поворотами*, наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в селах с закрепленными ногами.

*Для ног*. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед к низу) в сторону - назад в сторону - вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в парах: из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

### ***Упражнения с предметами***

*С набивными мячами* (вес 1 - 3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его, то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

*С гантелями* (вес 0,5 - 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях: различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

### ***Упражнения на снарядах***

*Гимнастическая скамейка*. В упоре на скамейке — сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке — поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь - вместе; прыжки через скамейку — на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку — на двух вперед, правым - левым боком.

*Гимнастическая стенка*. Стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4 - 5-й рейке — наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке — поднимание согнутых и прямых ног, круговые

движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.

Из и.п. стойки на одной, другая на рейке наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

### ***Упражнения из других видов спорта***

*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.

### ***Специальная физическая подготовка***

#### ***Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости***

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений — сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20 - 40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

#### ***Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве***

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

#### ***Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств***

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди подъем на носки (на время: за 10 сек 15 раз, повторить серию 3 - 4 раза с интервалом отдыха 1 - 3 мин), то же в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10 - 15 сек), пружинный бег (20 - 45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно

увеличивать) Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек Прыжки в глубину с высоты 30 - 40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3 - 4 прыжка, 5 - 6 серий, отдых 1 мин).

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

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

### ***Хореографическая подготовка***

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца.

В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде эзерсиса у опоры и на середине.

Элементы классического танца:

- Releve — подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. *Разновидности*, по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении).

*Характерные ошибки*: отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

- Plie — приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок *Разновидности*. ёггп рНе — полуприседание; grand plie — полное приседание.

*Характерные ошибки* отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах, «завал» на большие пальцы ног.

- Battement tendu — движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность.

*Разновидности*: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад.

*Характерные ошибки*: перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

- Battement tendu jete — бросковое движение натянутой ногой на 25 - 45° от пола Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе.

*Разновидности*: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад.

*Характерные ошибки*: отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него; «раскачивание» корпуса.

- Roud de jam be par terre — движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности*: на plie; на 45°, на 90°.

*Характерные ошибки*: перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

- Battement fond — сгибание рабочей ноги на soi-o'e-pleo! с одновременным ёггп рПе на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demi plie. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность.

*Разновидности:* на 45°, на 90°, double b.f. — двойной батман фондю.

*Характерные ошибки:* отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

• *Battement frappe* — «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги Акцент движения — от себя Развивает силу ног, резкость движения ног.

*Разновидности:* на пол, на 25°, на 45°; с подъемом на полупальцы; с опусканием в *demi plie*; *battement double frappe*.

*Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

• *Rond de jambe en Pair* — рабочая нога на высоте 45°. при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади - вперед (наружу) *rond de jambe en l'air en dehors*; спереди - назад (вовнутрь) *rond de jambe en l'air en dedans*. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе. *Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги.

• *Petits battements sur le sou-de-pied* — перенос рабочей ноги с *sou-de-pied* на *soiёe-pied* сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Выработывает четкость и резкость движения ног, выворотность.

*Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

• *Battement relevent* — медленный подъем ноги Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе.

*Разновидности:* на 45°; на 90°; выше 90°.

*Характерные ошибки:* смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

• *Battement developpe* — медленное поднимание ноги через *passee*. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. *Разновидности:* на 90°; выше 90°; по всем направлениям.

*Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

• *Grand battement jete* — мах ногой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног. *Разновидности* на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется: *G.b.j. balance grand battement* вперед и назад, нога проходит через I позицию.

*Характерные ошибки,* оседание на бедре опорной ноги; согнутое колено; разворот тазобедренного сустава.

### ***Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов)***

#### ***Базовые шаги: Дисциплина «Аэробика»***

Особенности техники:

- 1) Базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).
- 2) Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции.
- 3) Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены.
- 4) Не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах.
- 5) Не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника.

б) При выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

***Маршевые простые шаги (Simple без смены ноги):***

1. *March* — ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.
2. *Basic step* — шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.
3. *V-step* — шаг правой вперед — в сторону по диагонали, шаг левой вперед в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. ноги вместе, стопы в 3 позиции.
4. *Mambo* ~ шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед — с пятки на всю стопу, шаг назад — на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг — отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.
5. *Pivot* — шаг мамбо с поворотом — шаг вперед — поворот — шаг вперед — поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.
6. *Box step* — по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой — назад левой — в сторону правой — приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
7. *Step cross* — шаг вперед правой — скрестно левой — назад правой — левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
8. *Zorba* — шаг правой в сторону — левой скрестно назад — шаг правой в сторону — левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
9. *Kick ball change, kick cha-cha* — правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча - ча - повторить 2 раза. На Kick носок оттянут.

***Приставные простые шаги (Simple без смены ноги):***

1. *Step touch* — шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
2. *Knee-up* — шаг в сторону правой подъем колена левой, шаг в сторону левой подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться.
3. *Curl* — шаг в сторону правой — захлест левой, шаг в сторону левой — захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
4. *Kick* — шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.
5. *Lift Side* — шаг в сторону правой — подъем левой в сторону на 45°, шаг левой в сторону — подъем правой в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.
6. *Pony* — прыжок в сторону — ча - ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
7. *Scoop* — шаг правой вперед — в сторону (по диагонали) — толчком одной прыжок приземление на две — шаг левой вперед — в сторону (по диагонали) — толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.
8. *Open Step* — правой шаг в сторону — левая на носок — левой шаг в сторону — правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.

9. *Toe Touch* — шаг в сторону правой — левая скрестно вперед на носок» шаг в сторону левой — правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.
10. *Heel Touch* — шаг в сторону правой — левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой — правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.
11. *Lunge* — выпад на левой, правая в сторону на носок — приставить правую — выпад на правой, левая в сторону на носок — приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

### ***Структурные элементы программы***

#### ***Примерные движения руками:***

Все движения руками должны быть точными, под мышечным контролем: без переразгибания в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

#### ***Движения с низкой амплитудой***

1. Сокращение бицепса (biceps curl)
2. Низкая гребля (low row)
3. Низкий улар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

#### ***Движения со средней амплитудой***

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъемы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъемы рук вперед (front shoulder rises) 4 Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out) 6 Вперёд - в сторону (L-side)

#### ***Движения с высокой амплитудой***

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперёд - вверх (L-front)
3. Вверх - вниз (dice)

#### ***Усложнение движений рук:***

1. Кисть: пальцы раскрыты широко: «кошачья» кисть; в кулаки: пальцы вместе: хореографическая кисть; восточная кисть. Хлопки руками; щелчки пальцами; крути кистью (внутри, наружу); «восьмерки»; «замок».
2. Предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена)
3. Плечи вверх-вниз, вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки»
4. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

#### ***Движения головой:***

- наклон вперед, в сторону
- поворот в сторону
- полукруг вперед

#### ***Движения туловищем:***

- наклон вперед, в сторону «волны»

#### ***Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:***

- ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 — раз и два);
- полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм — раз и, два и);
- шотландский шаг: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм — раз, два, три, четыре);
- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм — раз и);
- скольжение (слайд): шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм — раз и);
- галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм — раз и);
- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм — раз, два, три, четыре);
- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед - книзу или в сторону - книзу;
- прыжок ноги врозь ноги вместе (Jumping Jack);
- Kick вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°;
- толчком одной или двух ног прыжок на одну другая нога в сторону (вперед, назад);
- бег с «захлестыванием» голени назад;
- бег, высоко поднимая бедро;
- Skip вперед (назад, в сторону).

#### ***Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):***

1. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа на 2-х руках.
2. Круги ногами. Круг ногой в приседе.
3. Из и п. упор лежа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад.

#### ***Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы):***

1. Упор углом ноги врозь.
2. Упор углом ноги вместе.

#### ***Прыжки различного характера:***

1. Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) — ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90°), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°  
Приземление на две ноги.
2. Шпагат (разножка) (SPLIT) — ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата (180°), с вертикальным положением туловища  
Приземление на две ноги.
3. Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) — ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении  
Приземление на две ноги.
4. Подбивной — нога в сторону, вперед, назад.
5. Прыжок с поворотом на 180°, 360° (AIR TURN) — с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 180°, 360°.  
Приземление на две ноги.
6. Согнувшись (PIKE) — ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°.  
Приземление на две ноги.
7. Группировка (TUCK JUMP) — вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе

8. Прыжком поворот на  $180^\circ$  и 1 руппировка (TURN TUCK JUMP) — вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на  $180^\circ$ . Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.

9. Смена положения ног ножницы (SCISSORS) — маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.

10. Казак (COSSACK) — ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе одна прямая нога направлена вперед, а другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем  $60^\circ$ . Угол сгибания колена не может быть больше чем  $60^\circ$ . Приземление на две ноги.

11. Казак с поворотом на  $180^\circ$  (промахом) (TURN COSSACK JUMP) — вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на  $180^\circ$ . В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.

12. Хич-кик (HITCH KICK) — махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед - вверх в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в колене. Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толчковой ногой.

#### *Движения с сохранением динамического равновесия:*

1. Поворот на одной ноге на  $360^\circ$  (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.

2. Поворот на  $360^\circ$  в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCE TURN)

— поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень. Поворот на  $360^\circ$  должен быть выполнен полностью.

#### *Движения с проявлением гибкости:*

1. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTICAL SPLIT) — стоя на одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова туловище и нога располагаются вертикально.

2. Сагиттальный шпагат (SAGITAL SPLIT) — нога поднята вперед в вертикальный шпагат.

3. Фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTAL SPLIT) — нога поднята во фронтальный шпагат на  $90^\circ$  или  $180^\circ$ . наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги.

4. Шпагат лежа на спине (SUPINE SPLIT) — лежа на спине, одна нога поднята вперед-вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.

5. Шпагат лежа на спине, перекат на  $360^\circ$  (SPLIT ROLL) — из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекат на полу на  $360^\circ$ .

6. Панкейк (SPLIT THROUGH) (PANCAKE) — из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.

7. «Иллюзион» с опорой руками о пол (ILLUSION) из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад - вверх и делает вертикальный круг на  $360^\circ$ . Одновременно делается поворот на  $360^\circ$  на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола около опорной ноги. Поднятая нога опускается в исходное положение.

8. «Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSION TO SPLIT)

— из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад - вверх и делает вертикальный круг на  $360^\circ$ . Одновременно делается поворот на  $360^\circ$  на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается вниз - назад и завершается движение положением шпагат на полу.

#### *Растяжка:*

- в полуприседы (вправо - влево);
- шпагат сагиттальный;
- шпагат фронтальный;
- наклоны корпуса к ногам сидя и в положении стоя;

- наклоны корпуса назад («мостик») с опорой на одну и две руки, с удержанием туловища навесу; с переносом веса с одной руки на другую опорой на полу.

### ***Прыжки:***

- на одной и двух ногах вверх;
- ноги вместе - врозь, вперед - назад;
- из полного и полуприседа;
- через препятствие и т.п.

## **V. Система контроля и зачетные требования**

### ***5.1. педагогический контроль:***

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

Методика контроля на этапе начальной подготовки. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.Д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки:

- оценка морфотипических внешних данных
- оценка хореографической подготовленности
- оценка технической подготовленности
- оценка функциональной подготовленности.

### ***Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:***

- Углубленное медицинское обследование ( комплексная диспансеризация 2 раза в год);
- Этапное (выборочная диспансеризация)
- текущее (экспресс-контроль до и после тренировки)
- Медицинское обследование перед соревнованиями;
- Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- Контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.
- Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

### ***5.2. Критерии отбора***

#### ***Оценка морфотипических внешних данных***

Таблица 7

<b>№ п/п</b>	<b>Компоненты оценки</b>	<b>Требования (в скобках для маль- чиков и юношей)</b>		<b>Сбавка, баллы</b>
1	Длина тела	Возраст, годы	Длина тела, см.	За каждый лишний или недостающий 1,0 см — сбавка 0,1 балла; за 0,5 см — 0,05 балла
		7-8	118-130	
		9-10	128-140	
		11-12	135-155	
		13-14	150-160	
		15-16	156-166	
17-18	158-168			
2	Индекс Брока Вес = рост-100	Длина тела, см	Индекс Брока. отн. ед.	За каждый лишний 1,0 кг веса сбавка 1,0 балл; за 100 г — 0,5 балла
		120-125	2-5	
		126-130	6-9	
		131-135	9-10 (8-9)	
		136-140	11-12 (10-11)	
		141-145	13-14 (12-13)	
		146-150	15-16 (14-15)	
		151-155	17- 18 (16-17) 19-16	
		156-160	(17-14)	
161-165	17-15 (15-13)			
166-170	19- 14 (14-12)			
3	Пропорциональ- ность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных разме- ров головы, шеи, туловища, рук, ног		Незначительные нарушения — 0,5 балла, значительные — 1,0 балл
4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени		Незначительные нарушения — 0,5 балла, значительные— 1,0 балл
5	Осанка	Правильная осанка		Незначительные нарушения — 0,5 балла, значительные — 1,0 балл
6	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, формы ног, коленей, стоп		Незначительные нарушения — 0,5 балла, значительные — 1,0 балл

### 5.3. Оценка хореографической подготовленности

Таблица 8

<b>Раздел подготовки</b>	<b>Содержание норматива</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demi plie (полуприсед);</li> <li>• Grand plie (присед)</li> </ul> по всем позициям с движениями рук, наклонами и др.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Battement tendu (выставление ноги на носок (на точку));</li> <li>• Battement tendu jete (резкий подъем ноги на 25-45°)</li> </ul> по всем позициям, в сочетаниях с другими движениями.

Урок хореографии	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rond de jambe par terre (круговое движение ногой);</li> <li>• Rond de jambe en Г air (круговое движение голенью)</li> </ul> в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Battement fondu (плавное сгибание и разгибание ноги на 45°, 90°);</li> <li>• Battement frappe, battement double frappe (резкое сгибание и разгибание ноги на пол, на 25°,45°)</li> </ul> во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grand battement jete (махи)</li> </ul> из 1-ой и 5-ой позиции во всех направлениях, а разных сочетаниях с другими движениями.
Танцевальная подготовка	Народно-характерные танцы Современные танцы
	Комбинации шагов фитнес-аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов) — 2x8

Урок хореографии и танцевальная подготовка оцениваются из 10 баллов. Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с правилами судейства. 0,1 -0,2 балла — незначительные нарушения; 0,3 - 0,4 балла — значительные нарушения и 0,5 балла— грубые нарушения.

#### 5.4. Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (сила, скоростно-силовые качества)

Таблица 9

Упражнения	Баллы														
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0
Бег 20 м на время старта, сек.	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6
Прыжок в длину с места, см.	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	132	130
Прыжок вверх без замаха руками, см.	42	41-40	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30	29-28	27-26	25-24	26-22	21-20	19-18	17-16	15-14
Прыжок вверх со взмахом руками, см.	50	49-48	47-46	45-44	43-42	41-40	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30	29-28	27-26	25-24	23-22
В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног до 90°, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Удержание ног в висе на гимнастической стенке, ноги под 90°, сек.	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Поднимание на носок, другая нога прямая, раз	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4

Подтягивание на руках в висе на перекладине, раз	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Отжимания от пола, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Прыжки в упоре лежа за 20 сек, раз	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13
Стойка на руках у опоры, мин. сек.	2,00	1,54	1,48	1,42	1,36	1,30	1,24	1,18	1,12	1,06	1,00	0,54	0,48	0,42	0,36

Упражнения	Баллы														
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0
Складывание из положения лежа на спине за 1 мин. раз	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Прыжки со скакалкой за 20 сек, раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8
Прыжки на гимн. скамейку и отскок с прямыми ногами за 1 мин, раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	13	12	11

Таблица 10

**Оценка нормативов по общей и специальной физической подготовке  
(на гибкость, подвижность, суставов, устойчивость)**

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе Держать 3 сек	Полная «складка»: все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног
Мост, держать 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°
Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу. ноги разведены на 170°	Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками
Перевод (выкрут) палки назад - вперед; (см)	24	28	32	36

Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на) 90°. руки вверх, глаза закрыты. держать (сек)	8	6	4	2
Равновесие на носке одной, другая нога поднята назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек)	20	18	16	14
Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение 2 сек.	Носок поднятой ноги выше головы	Носок поднятой ноги на уровне подбородка	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги на 90°

таблица 11

**Комплексная оценка в баллах уровня физической подготовленности занимающихся спортивной аэробикой**

Возраст, лет	Скоростно-силовые	Выносливость, гибкость	Суммарная оценка	Скоростно-силовые	Выносливость, гибкость	Суммарная оценка	Скоростно-силовые	Выносливость, гибкость	Суммарная оценка
11-12 лет, 2 разряд	98,0	48,5	146,5"	91,0	52,0	143,0	80,5	50,0	130,5
12-13 лет, 1 разряд	112,0	52,5	164,5	105,5	56,0	161,5	93,0	54,0	147,0

**5.5. Оценка двигательной асимметрии**

Учет особенностей двигательной асимметрии: предполагает определение величины ее проявления на верхних и нижних конечностях с помощью, так называемого коэффициента асимметрии (А):

$$A = \frac{Pr - Pl}{P} \times 100, \text{ где}$$

*Pr* — результат выполнения контрольного упражнения правой конечностью или в ведущую (удобную) сторону.

*Pl* — результат выполнения контрольного упражнения левой конечностью или не в ведущую (не удобную) сторону.

*P* — сумма результатов выполнения контрольного упражнения обеими конечностями. Коэффициент асимметрии в пределах 6-10% считается допустимой величиной, не влияющей отрицательно на успешное освоение двигательных, действий.

У детей одним из критериев самоконтроля за уровнем асимметричного освоения упражнения должно быть отсутствие субъективного ощущения «неудобства» при выполнении упражнений в правую и левую стороны.

В серию контрольных упражнений, позволяющих судить о степени двусторонности освоения движений, входят.

1. Равновесие на одной ноге;
2. Одноименный поворот на 360°;
3. Наклоны;
4. Подскоки;
5. Прыжки со сменой ног (прямых и согнутых);
6. Прыжки касаясь;
7. Закрытый и открытый прыжки;
8. Прыжок, выпрямившись с поворотом на 45°.

В подготовительной части занятия в процессе совершенствования движений следует повторять их попеременно в правую и левую стороны с преимущественным повторением не в ведущую сторону (на каждые 4 повторения ведущей конечностью 5 — 6 повторений не ведущей).

В основной части занятия в процессе совершенствования движений следует повторять их попеременно в обе стороны: в ведущую сторону 4-5 раз; не в ведущую сторону 2 раза стороны (в одной серии). Выполнение упражнений в направлении! противоположном основному способствует не только разностороннему освоению движений, но и повышению качества их исполнения в основном направлении.

## **VI . Перечень информационного обеспечения**

### **5.1. Список использованной литературы:**

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и МП. Шестакова М : СпортАкадемПресс, 2002г.р.
2. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред, М. Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. М.: АСADEMIA, 2001 444 с.
3. Григорьянц И. А. Проблема готовности и организации предсоревновательной подготовки в гимнастике / И. А. Григорьянц ; Рос гос. акад. физ. Культуры / Теория и практика физической культуры 2001. № 8.;
4. Аркаев Л.Я. и другие «Модель построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. М.: Госкомспорт СССР, 1989.
- 5.. Каравацкая Н.Л. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: Смоленск, 2002.;
6. Кривощекова О.Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями : автореф дис ... канд. пед. наук О. Н. Кривощекова ; РГУФК. Омск, 2005.;

7. Кудлин В. Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений : учебно-методическое пособие / В. Я. Кудлин, Н. В. Захарова ; МГАФК. Малаховка, 2007. ;
8. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2005.
9. Лисицкая Т.С, Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. - М.: Федерация аэробики России, 2002.
10. Лисицкая т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1982.
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высш. физк. образования / Л П. Матвеев - М.: 1997.;
12. Новикова Л. А. Воспитание физических способностей детей 7-10 лет средствами гимнастики: Л. А. Новикова; РГУФК. - М., 2004.
13. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвящение – «Влпдос», 1994.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов, под. Редак. М.Я. Набатниковой, - М.: Физкультура и спорт, 1982.
16. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике /КГ. Попова. -М.: Терра-Спорт, 2000 .
17. Белокопытова Ж.А. Эффективность дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям юных гимнастов на начальном этапе их подготовки. – Киев: КГИФК, 1981 г.
18. Смирнов Ю.И. Теория и методика оценки и контроля спортивной подготовленности: Ю.Н. Смирнов; МОГИФК. - М., 1991.
19. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ. 1995.
20. Специализация физкультурно-оздоровительные технологии: рабочая программа / МГАФК; сост. А. С.Чубуков, М. А.Причалов. - Малаховка, 2002.
21. Карпенко Л.А. отбор и начальная подготовка юных гимнастов. – С-П ГДОИФК, 1989.
22. Спортивный отбор: Медико-биологические основы: учебное пособие (под редак. В. Волкова) – Смоленск: ОГИФК, 1979.
23. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте – М.: Физкультура и спорт, 1997
24. Тихонов В. Н. Учебная программа по теории и методике гимнастики (общий курс) для студентов дневного отделения, обучающихся по специальности 022300 -" Физическая культура и спорт" .
25. Пеганов Ю.А., Берзин Л.А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М. Советский спорт, 1991.
26. Фирилева Ж.А. Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой. – Л.: ЛГПИ, 1984.
27. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. – М.: Просвещение, 1988.

План  
физкультурных мероприятий и спортивных соревнований  
на 2015-2016гг.

п/№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Примечание
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				

Содержание

**I. Пояснительная записка**

- 1.1. Специфика вида спорта
- 1.2. Структура системы многолетней подготовки

## **II. Нормативная часть образовательной программы**

- 2.1. Продолжительность этапов многолетней подготовки
- 2.2. Порядок комплектования учебно-тренировочных групп
- 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса
- 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 2.5. Режим учебно-тренировочной работы на разных этапах многолетней тренировки

## **III. Примерный учебный план тренировочных занятий**

### **IV. Методическая часть образовательной программы**

- 4.1. Специфика проведения занятий в учебно-тренировочных группах
- 4.2. Факторы, влияющие на построение учебно-тренировочных занятий
- 4.3. Теоретическая подготовка
- 4.4. Воспитательная работа
- 4.5. Психологическая подготовка
- 4.6. Восстановительные мероприятия
- 4.7. Инструкторская и судейская практика
- 4.8. Программный материал для практических занятий

### **V. Система контроля и зачетные требования**

- 5.1. Педагогический контроль
- 5.2. Критерии отбора
- 5.3. Оценка хореографической подготовленности
- 5.4. Оценка контрольных упражнений
- 5.5. Оценка двигательной ассиметрии

### **VI. Перечень информационного обеспечения**

- 5.1. Список использованной литературы