****

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

 **дополнительного образования**

**« Детско – юношеская спортивная школа»**

ПРИНЯТО Утверждаю

Решением педагогического совета Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

МБОУ ДО «ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Кинцель

Протокол № 3

от «6 » ноября 2018 г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г.

Спортивная аэробика

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта

по виду спорта

**(утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147)**

Срок реализации программы 8 лет.

**Томская область**

**Александровский район с. Александровское**

 **2018 г.**

**Оглавление**

[**1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** 3](#_Toc530348810)

[**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН** 6](#_Toc530348811)

[**2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям** 6](#_Toc530348812)

[**2.2 Содержание разделов программы для этапа начальной подготовки.** 9](#_Toc530348813)

[**2.3 Содержание разделов программы для тренировочного этапа.** 11](#_Toc530348814)

[**2.4 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в спортивной аэробике** 12](#_Toc530348815)

[**2.5 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.** 13](#_Toc530348816)

[**3. Методическая часть** 14](#_Toc530348817)

[**3.1 Структура занятия** 15](#_Toc530348818)

[**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ** 20](#_Toc530348819)

[**4.1. Внутришкольный контроль.** 20](#_Toc530348820)

[**4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся** 1](#_Toc530348821)

[**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ** 1](#_Toc530348822)

[**5.1. Список литературы** 1](#_Toc530348823)

**1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***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.

Упражнения спортивной аэробики напоминают вольные упражнения гимнастов, но не содержат технически сложных элементов, подобных гимнастическим или акробатическим.. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений.

Спортсмены выступают в категориях: индивидуальные мужские, индивидуальные женские, смешанные пары (1 мужчина и 1 женщина), тройки (только мужчины или только женщины, или смешанный состав) и группы (5 спортсменов, только мужчины или только женщины, или смешанный состав), танцевальная аэробика – 8 спортсменов (только мужчины или только женщины или смешанный состав), гимнастическая платформа – 8 спортсменов (только мужчины или только женщины, или смешанный состав).

Соревновательная программа спортсмена представляет собой композицию из различных по сложности и содержанию движений и элементов, выполняемых с высокой интенсивностью под музыку. При выполнении программы спортсмен должен выполнить элементы на силу, гибкость, ловкость и выносливость из структурных групп (А, В, С, D). На различных этапах подготовки этот вид спорта способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию функций организма детей и подростков, формированию правильной осанки, развитию общей физической подготовки, способствует развитию хореографических, музыкальных, акробатических навыков, а также морально-волевых качеств.

Дополнительная предпрофессиональная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика для МБОУ ДО ДЮСШ с. Александровское разработана на основе выполнения требований:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Постановления главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Методические рекомендации по спортивной подготовке в Российской Федерации» (от12.05.2014г., №ВМ-04-10/2554);

- Приказ Минспорта России от 30.12.2016 N 1364 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика";

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 февраля 2018 г. № 155

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

**Целью** данной программы является обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации средствами физической культуры и спорта.

Целостная поэтапная система спортивной подготовки и воспитательной работы предполагает решение следующих **задач**:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья обучающихся;

- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств;

- профессиональную подготовку (подготовку инструкторов и судей по аэробике).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке,

- овладение теоретическими знаниями, навыками по организации и проведению занятий, соревнований на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования,

- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Структура системы физической подготовки представляет собой: этапы многолетней подготовки, периоды обучения, максимальная и минимальная наполняемость групп, рекомендуемый возраст - может меняться в зависимости от становления спортивного мастерства обучающегося (см. табл. 1).

Таблица 1

**Структура системы физической подготовки в спортивной аэробике**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы многолетней подготовки | Периодобучения (лет) | Мак. объем тренировочной нагрузки в неделю (в академ. часах) | Мин. наполняемость групп(чел) | Мак. количественный состав группы (чел) | Рекомендуемый возраст (лет) |
| Этап начальной подготовки | 1-й год | 6 | 14 | 25 | 5-7 |
| 2-й год | 8 | 12 | 20 | 7-9 |
| 3-й год | 8 | 12 | 20 | 8-10 |
| Тренировочный этап (период спортивной специализации) | 1-й год | 12 | 10 |  14 | 9-11 |
| 2-й год | 14 | 10 | 14 | 10-12 |
| 3-й год | 16 | 8 | 12 | 11-13 |
| 4-й год | 18 | 8 | 12 | 12-14 |
| 5-й год | 18 | 8 | 12 | 13-15 |

Продолжительность занятий определяется в академических часах (1час= 45мин), расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся, обучения их в образовательных учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом при организации и проведении занятий по спортивной аэробике. Однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых меро­приятий, наличие материально - технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

Занятия по программе рассчитаны на 8 лет работы с детьми и подростками, начиная с 5-летнего возраста.

Этапы подготовки в виде спорта спортивная аэробика формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Организация тренировочных занятий по программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки*:*

- этап начальной подготовка – до 3 лет;

- тренировочный этап (этап начальной специализации) – до 2 лет;

- тренировочный этап (этап углубленной специализации) – до 3 лет;

Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки.

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Повышение уровня подготовки по спортивной аэробике в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1.

Прием в ДЮСШ осуществляется с 5 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (таблица № 1).

 **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

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

На протяжении всего периода обучения в ДЮСШ обучающиеся отделения спортивной аэробики проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач (см. табл. 2).

Примерный учебный план подготовки обучающихся отделения спортивной аэробики представлен в таблице 2.

Таблица 2

**Учебный план подготовки обучающихся отделения спортивной аэробики**

**(46 недель)\***

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| Начальный | Тренировочный |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Объем тренировочной работы, час (46 недель)\* |
|  | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Теоретическая | 6 | 6 | 6 | 10 | 12 | 13 | 14 | 14 |
| Общефизическая | 90 | 95 | 95 | 120 | 130 | 100 | 105 | 105 |
| Специальная физическая | 50 | 55 | 55 | 70 | 100 | 110 | 120 | 120 |
| Акробатика | 45 | 54 | 54 | 80 | 90 | 100 | 110 | 110 |
| Хореография | 45 | 54 | 54 | 70 | 85 | 85 | 83 | 83 |
| Техническая | 30 | 94 | 94 | 170 | 191 | 288 | 352 | 352 |
| Контрольно-переводные испытания | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | 12 | 16 | 18 | 22 | 22 |
| Часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 | 18 |
| Общее количество часов | 276 | 368 | 368 | 552 | 644 | 736 | 828 | 828 |
| Участие в соревнованиях | 1 | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 2-4 | 2-4 | 3-4 |
| Медицинское обследование | По графику |

\* Тренировочный процесс в условиях спортивного лагеря (тренировочных мероприятий) планируется отдельно на 4 недели. Режим и объем нагрузок планируется тренерским советом и утверждается директором спортивной школы для каждой группы (сборной команды) непосредственно перед организацией спортивного лагеря.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения и этапам – основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны примерные годовые графики распределения учебных часов на каждый год (см. табл. 3-10).

Таблица 3

**Годовой график распределения учебных часов для групп начальной подготовки до года обучения (НП-1) отделения спортивной аэробики**

 **(6 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Кол. час | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| Общефизическая подготовка | 90 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 6 | 8 | 8 | 6 | 10 | 9 | - |
| Специальная физическая подготовка | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | - |
| Акробатика | 45 | - | - | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - |
| Хореография | 45 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | - | - |
| Техническая подготовка | 30 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 | 2 | - |
| Контрольно-переводные испытания | 10 | 2 | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | 2 | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего часов | 276 | 25 | 25 | 26 | 28 | 28 | 24 | 27 | 27 | 25 | 25 | 16 | - |
| Участие в соревнованиях (кол.) | 1 | По графику |

Таблица 4

**Годовой график распределения учебных часов для групп начальной подготовки свыше года обучения (НП-2) отделения спортивной аэробики**

**(8 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Кол. час | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| Общефизическая подготовка | 95 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 8 | 9 | 2 | - |
| Специальная физическая подготовка | 55 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - |
| Акробатика | 54 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | - | - |
| Хореография | 54 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | - | - |
| Техническая подготовка | 94 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 3 | - |
| Контрольно-переводные испытания | 10 | 1 | 2 | - | 2 | 2 | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего часов | 368 | 36 | 36 | 34 | 38 | 38 | 32 | 36 | 36 | 36 | 36 | 10 | - |
| Участие в соревнованиях (кол.) | 1 | По графику |

Таблица 5

**Годовой график распределения учебных часов для групп начальной подготовки свыше года обучения (НП-3) отделения спортивной аэробики**

**(8 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Кол. час | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| Общефизическая подготовка | 95 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 8 | 9 | 2 | - |
| Специальная физическая подготовка | 55 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - |
| Акробатика | 54 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | - | - |
| Хореография | 54 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | - | - |
| Техническая подготовка | 94 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 3 | - |
| Контрольно-переводные испытания | 10 | 1 | 2 | - | 2 | 2 | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего часов | 368 | 36 | 36 | 34 | 38 | 38 | 32 | 36 | 36 | 36 | 36 | 10 | - |
| Участие в соревнованиях (кол.) | 1 | По графику |

Таблица 6

**Годовой график распределения учебных часов для тренировочных групп до двух лет обучения (ТГ-1) отделения спортивной аэробики (12 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Кол. час | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - |
| Общефизическая подготовка | 120 | 13 | 10 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 9 | 10 | 14 | 2 | - |
| Специальная физическая подготовка | 70 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 3 | - |
| Акробатика | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 3 | - |
| Хореография | 70 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 3 | - |
| Техническая подготовка | 170 | 16 | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 | 15 | 15 | 18 | 16 | 17 | - |
| Контрольно-переводные испытания | 10 | - | 5 | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | 10 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 12 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 3 | 3 | - |
| Всего часов | 552 | 52 | 53 | 52 | 53 | 53 | 48 | 52 | 52 | 52 | 53 | 32 | - |
| Участие в соревнованиях (кол.) | 2-3 | По графику |

Таблица 7

**Годовой график распределения учебных часов для тренировочных групп до двух лет обучения (ТГ-2) отделения спортивной аэробики (14 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Кол. час | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 12 | 2 | 1 | - | 2 | 2 | - | 2 | 1 | 2 | - | - | - |
| Общефизическая подготовка | 130 | 14 | 11 | 12 | 10 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 26 | 4 | - |
| Специальная физическая подготовка | 100 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 12 | - | - |
| Акробатика | 90 | 10 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 | 6 | - | - |
| Хореография | 85 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 6 | 8 | 8 | 7 | - |
| Техническая подготовка | 191 | 20 | 20 | 21 | 21 | 21 | 15 | 21 | 18 | 20 | 10 | 4 | - |
| Контрольно-переводные испытания | 10 | - | 5 | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | 10 | - | - | - | - | - | - | - | 5 | 5 | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 16 | - | - | - | 4 | 3 | 3 | - | - | - | - | 3 | - |
| Всего часов | 644 | 65 | 62 | 59 | 65 | 65 | 56 | 65 | 62 | 65 | 62 | 18 | - |
| Участие в соревнованиях (кол.) | 2-3 | По графику |

Таблица 8

**Годовой график распределения учебных часов для тренировочных групп до двух лет обучения (ТГ 3) отделения спортивной аэробики (16 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Кол. час | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 13 | 2 | 2 | - | 2 | 4 | - | 2 | - | 1 | - | - | - |
| Общефизическая подготовка | 100 | 11 | 10 | 10 | 11 | 10 | 9 | 11 | 9 | 10 | 9 | - | - |
| Специальная физическая подготовка | 110 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | - |
| Акробатика | 100 | 11 | 10 | 10 | 11 | 10 | 9 | 11 | 9 | 10 | 9 | - | - |
| Хореография | 85 | 8 | 7 | 10 | 8 | 8 | 7 | 9 | 7 | 9 | 10 | 2 | - |
| Техническая подготовка | 288 | 30 | 28 | 30 | 28 | 28 | 28 | 25 | 24 | 26 | 30 | 11 | - |
| Контрольно-переводные испытания | 10 | - | 5 | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | 12 | - | - | - | - | 2 | 2 | - | 4 | 4 | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 18 | - | - | - | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | - | 2 | 2 | - |
| Всего часов | 736 | 72 | 72 | 70 | 72 | 76 | 67 | 70 | 72 | 70 | 70 | 25 | - |
| Участие в соревнованиях (кол.) | 2-4 | По графику |

Таблица 9

**Годовой график распределения учебных часов для тренировочных групп до двух лет обучения (ТГ-4) отделения спортивной аэробики (18 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Кол. час | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 14 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | - |
| Общефизическая подготовка | 105 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 15 | - | - |
| Специальная физическая подготовка | 120 | 13 | 10 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 11 | 16 | 4 | - |
| Акробатика | 110 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | - |
| Хореография | 83 | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | 7 | 10 | 6 | 10 | 10 | 2 | - |
| Техническая подготовка | 352 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | - |
| Контрольно-переводные испытания | 10 | - | 5 | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | 12 | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - |
| Всего часов | 828 | 80 | 78 | 78 | 78 | 80 | 74 | 77 | 77 | 79 | 78 | 49 | - |
| Участие в соревнованиях (кол.) | 2-4 | По графику |

Таблица 10

**Годовой график распределения учебных часов для тренировочных групп до двух лет обучения (ТГ-5) отделения спортивной аэробики (18 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Кол. час | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 14 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | - |
| Общефизическая подготовка | 105 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 15 | - | - |
| Специальная физическая подготовка | 120 | 13 | 10 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 11 | 16 | 4 | - |
| Акробатика | 110 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | - |
| Хореография | 83 | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | 7 | 10 | 6 | 10 | 10 | 2 | - |
| Техническая подготовка | 352 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | - |
| Контрольно-переводные испытания | 10 | - | 5 | - | - | - | - | - | 5 | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | 12 | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - |
| Всего часов | 828 | 80 | 78 | 78 | 78 | 80 | 74 | 77 | 77 | 79 | 78 | 49 | - |
| Участие в соревнованиях (кол.) | 2-4 | По графику |

**2.2 Содержание разделов программы для этапа начальной подготовки.**

**Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта**

Тема1.1 Включает в себя формирование знаний о физической культуре и спорта двигательной активности, истории развития и современного состояния спортивной аэробики, анализ результатов достижений российских аэробистов.

Тема 1.2 Включает краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Тема 1. 3 Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); расширение знаний терминов в спортивной аэробике.

Тема 1.4 Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о систематических занятиях спортом.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка**

Тема 2.1 Развитие координации. С быстрой сменой позы (например, из положения сидя с вытянутыми ногами лечь на живот (спину), перевернуться вокруг себя в одну сторону, в другую, опять сесть), требующие согласованных действий, двух или нескольких детей (например, упражнения в парах, сидя друг против друга, упражнения подгруппами с большими гимнастическими обручами, с длинными палками, в колонне - при передаче мяча и т.д.). Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носках с прямой спиной; поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же - с закрытыми глазами; то же - с задержкой на одной ноге; перепрыгнуть палочку, сделав поворот; стоя повернуться вокруг себя, остановиться; стоя на скамейке на одной ноге, вытянуть другую.

Тема 2.2 Развитие гибкости. Наклоны из положения стоя ноги врозь, ноги вместе. «Складка» ноги врозь, ноги вместе. Махи у опоры и без нее, шпагаты, мостики.

Тема 2.3 Развитие силы. Отжимания (обычные, «кузнечиком», латеральное, в венсоне, с удержанием), приседания (глубокие, полуприседы, с удержанием, «пистолетиком»), упражнения на пресс (складки с согнутыми, затем с прямыми ногами, с удержанием, поднимание корпуса, поднимание ног, на гимнастической стенке, у скамейки)

Тема 2.4 Развитие скорости. Бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2-3 серии по 10-25 раз; Бег из различных стартовых положений; Бег приставными шагами, продвигаясь боком; Бег скрестными шагами;

**Раздел 3. Техническая подготовка**

Тема 3.1 Базовые шаги. Джек, ланч, скип, ни, махи. Использование этих шагов в различных комбинациях.

Тема 3.2 Базовые шаги на степе. Basic step, V-step, over, straddle, turn- step, tap up, knee up, step kick, step curl, step lift, L-step. Использование шагов в различных комбинациях.

Тема 3.3 Элементы гибкости. Панкейк, опорный вертикальный шпагат, затем безопорный, либела.

Тема 3.4 Элементы баланса. Пируэт на 360, 720, затем то же в вертикальный; баланс; равновесие на обе ноги.

Тема 3.5 Прыжковые элементы. Джамп, казак, винт (на 180, 360, 540, в шпагат и упор лежа, разножки.

Тема 3.6 Элементы динамики. Отжимания, отжимание «кузнечиком», латеральное, в венсоне, геликоптер.

Тема 3.7 Элементы статики**.** Упор углом ноги вместе, упор углом ноги врозь (удержание, с поворотом на 180, 360), высокий угол.

Тема 3.8 Элементы в игровой форме. Эстафеты с выполнением элементов.

**Раздел 4. Хореографическая подготовка**

Хореографическая подготовка двигательно обогащает занимающихся, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Тема 4.1 Экзерсис у опоры: постановка корпуса, позиции рук, ног, батман тандю, батман тандю жете, плие, препарасьон, ролеве.

**Раздел 5. Акробатическая подготовка.**

Несмотря на частое использование элементов акробатики во время соревновательных программ у аэробистов, акробатическая подготовка остается важным средством двигательной деятельности спортсменов. Акробатическая подготовка является не только как одно из основных средств совершенствования физических качеств, но и как средство повышения спортивного мастерства в соревновательной программе.

Тема 5.1 колеса, перевороты, кувырки, а так же удержание равновесия и элементы на гибкость.

**2.3 Содержание разделов программы для тренировочного этапа.**

**Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта**

Тема 1.1 Включает в себя формирование знаний о физической культуре и спорта двигательной активности, истории развития и современного состояния спортивной аэробики, анализ результатов достижений российских аэробистов.

Тема 1.2 Включает краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Тема 1.3 по теории фк и с по спортивной аэробике. С 3 года обучения в учебно-тренирвочных группах предлагается проводить инструкторскую и судейскую практику.

Тема 1.4 Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); расширение знаний терминов в спортивной аэробике.

Тема 1.5 Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о систематических занятиях спортом.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка**

Тема 2.1 Развитие координации. С быстрой сменой позы (например, из положения сидя с вытянутыми ногами лечь на живот (спину), перевернуться вокруг себя в одну сторону, в другую, опять сесть), Требующие согласованных действий, двух или нескольких детей (например, упражнения в парах, сидя друг на против друга, упражнения подгруппами с большими гимнастическими обручами, с длинными палками, в колонне - при передаче мяча и т.д.). Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носках с прямой спиной; поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же - с закрытыми глазами; то же - с задержкой на одной ноге; перепрыгнуть палочку, сделав поворот; стоя повернуться вокруг себя, остановиться; стоя на скамейке на одной ноге, вытянуть другую.

Тема 2.2 Развитие гибкости. Наклоны из положения стоя ноги врозь, ноги вместе. «Складка» ноги врозь, ноги вместе. Махи у опоры и без нее, шпагаты, мостики.

Тема 2.3 Развитие силы. Отжимания (обычные, «кузнечиком», латеральное, в венсоне, с удержанием), приседания (глубокие, полуприседы, с удержанием, «пистолетиком»), упражнения на пресс (складки с согнутыми, затем с прямыми ногами, с удержанием, поднимание корпуса, поднимание ног, на гимнастической стенке, у скамейки)

Тема 2.4 Развитие скорости. Бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2-3 серии по 10-25 раз; Бег из различных стартовых положений; Бег приставными шагами, продвигаясь боком; Бег скрестными шагами;

**Раздел 3. Техническая подготовка**

Тема 3.1 Базовые шаги. Джек, ланч, скип, ни, махи. Использование этих шагов в различных комбинациях.

Тема 3.2 Базовые шаги на степе. Basic step, V-step, over, straddle, turn- step, tap up, knee up, step kick, step curl, step lift, L-step. Использование шагов в различных комбинациях.

Тема 3.3 Элементы гибкости. Безопорный вертикальный шпагат, либела опорная в опорный вертикальный, двойная либела.

Тема 3.4 Элементы баланса. Пируэт на 360, 720, затем то же в вертикальный; баланс.

Тема 3.5 Прыжковые элементы. Джамп, казак, страдл, винт (на 180, 360, 540, в шпагат и упор лежа, разножки.

Тема 3.6 Элементы динамики. Отжимания, отжимание «кузнечиком», латеральное, в венсоне, геликоптер в шпагат и в одну руку, деласал, рамка обычная и в венсон.

Тема 3.7 Элементы статики. Упор углом ноги вместе, упор углом ноги врозь (удержание, с поворотом на 180, 360), высокий угол.

Тема 3.8 Элементы в игровой форме. Эстафеты с выполнением элементов.

**Раздел 4. Хореографическая подготовка**

Тема 4.1 Экзерсис у опоры: препарасьон, плие, рон дэ жамб пар тэр, батман ролевэ лян, гран батман жэтэ.

**Раздел 5. Акробатическая подготовка.**

Тема 5.1 Прыжки, перевороты, кувырки, сальто вперед в сед, сальто

**2.4 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в спортивной аэробике**

Немаловажное значение в занятиях спортивной аэробикой занимают навыки из других видов спорта. Некоторые из таких навыков способствуют повышению профессионального мастерства в спортивной аэробике. Приведем несколько примеров:

 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.

3. *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.

*4. 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;

*5. Спортивная акробатика:*

- фляг назад;

-фляг вперед;

- переворот вперед;

- переворот назад;

*6. Фигурное катание:*

- упражнение на спиннере (для удержания равновесия на одной ноге);

- спеннер-диск (для отработки вращения на одной ноге)

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.

**2.5 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.**

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в спортивной аэробике присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются (см. табл. 11)

Таблица 11

**Соотношение средств ОФП, СФП, ТП и самостоятельной работы по годам обучения (в %)**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| Начальный | Тренировочный |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ОФП | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 25 | 20 | 20 |
| СФП | 35 | 34 | 34 | 25 | 25 | 20 | 20 | 15 |
| ТП | 15 | 20 | 25 | 37 | 42 | 45 | 48 | 53 |
| Самостоятельная работа  | 5 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 |

Общая и специальная физическая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля технической подготовки и самостоятельной работы постоянно возрастает.

**3. Методическая часть**

Методическая деятельность спортивной школы - составная часть учебно-тренировочного процесса. Приоритетным деятельности методической службы спортивной школы стало программное обеспечение образовательного процесса.

Цель методического сопровождения образовательного процесса в МБОУ ДО «ДЮСШ» с. Александровское - это создание условий, обеспечивающих совершенствование и оптимизацию образовательного процесса, повысить профессиональный уровень тренеров-преподавателей спортивной школы, а так же способствовать формированию и развитию психолого-педагогической компетентности педагогических работников школы.

Основные направления и содержание методической деятельности:

- обеспечение тренеров-преподавателей свежей информацией в области физической культуры и спорта;

- оказание консультационной помощи тренерам-преподавателям школы;

- организация и проведение методических занятий;

- утверждение методических разработок тренеров-преподавателей;

- организация повышения квалификации тренеров-преподавателей спортивной школы;

- работа по пропаганде физической культуры и спорта, обобщение и внедрение передового опыта работы;

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе современной методики тренировки с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий, рациональной организации режима дня, учебы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1) групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

2) просмотр учебных видеофильмов и соревнований;

3) пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;

4) учебно-тренировочные сборы;

5) участие в соревнованиях;

6) инструкторская и судейская практика.

7) медицинский контроль;

8) медико-восстановительные мероприятия;

9) тестирование и контроль.

На тренировочных занятиях применяются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий занимающихся);

- наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеоматериалы);

-практические упражнения:

а) направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнений по частям и в целом);

б) направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.)

**3.1 Структура занятия**

Принято выделять 4 составные части занятия: вводную, подготовительную, основную и заключительную (иногда первые 2 части рассматривают как разделы одной подготовительной части, но по существу ничего не меняется).

Задача вводной части - организованное введение в занятие, формирование необходимой психологической установки на предстоящую деятельность.

Примерное содержание (при групповых занятиях): построение группы, рапорт преподавателю о готовности к занятию, уяснение задач занятия, упражнения, обеспечивающие согласование действий, организацию внимания (передвижение под музыку или по подсчету, игры на внимание и др.). Продолжительность вводной части обычно невелика - 3 - 5 мин.

Подготовительная часть имеет, как правило, 2 подраздела - общую и специальную разминку. Типичное содержание общей разминки: выполнение разнообразных, обычно хорошо известных, упражнений, позволяющих осуществить постепенно возрастающее и разностороннее воздействие на двигательный аппарат и внутренние органы. Часто применяются ходьба, бег, гимнастические упражнения без снарядов и со снарядами для различных групп мышц. Средства общей разминки могут быть самыми разнообразными. Специальная разминка должна обеспечить специфическую подготовку занимающихся к тем упражнениям, которые будут присутствовать в основной части занятия. Суммарная продолжительность подготовительной части 10 - 20 мин. Вводную и подготовительные части следует рассматривать как вспомогательные, обслуживающие основную часть.

Основная часть занятия призвана служить для решения всех основных задач обучения и воспитания. Основная часть может иметь простую и сложную структуру. В первом случае осваивается или совершенствуется всего одно упражнение. При сложной структуре основной части в ней представлены несколько разнохарактерных упражнений (напр., упражнения на силу, выносливость и т. д.).

Важное значение при этом имеет вопрос о рациональной последовательности разнохарактерных упражнений. Практика и научные данные позволяют рекомендовать во многих случаях следующий порядок упражнений:

а) если намечено изучение нового материала, то соответствующие упражнения проводятся в начале основной части занятия;

б) при наличии упражнений, направленных на развитие быстроты и выносливости, вначале проводятся упражнения на быстроту;

в) упражнения, направленные на развитие силы, при большом объеме нагрузок проводятся, как правило, после упражнений на быстроту;

г) специальные упражнения для развития координации движений в большинстве случаев помещаются ближе к началу основной части, а упражнения "на гибкость" чередуются с др. упражнениями (особенно с силовыми).

Основная часть занятий характеризуется наибольшей (по сравнению с др. частями) физиологической нагрузкой. Она должна достигать уровня, необходимого для решения задач развития физических качеств, и рационально чередоваться с активным и пассивным отдыхом. Длительность основной части в зависимости от формы и содержания занятия - до 2 часов.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности (в частности, у занимающихся закрепляются или формируются положительные эмоции как итог хорошо проведенного занятия), подводит итог занятий и определяет задания на следующее занятие. Ее примерное содержание: выполнение несложных, хорошо знакомых упражнений с постепенно снижающейся интенсивностью, игры с небольшой подвижностью, строевые и порядковые упражнения, указание преподавателя на положительные или отрицательные стороны занятия, объяснение или напоминание домашнего задания (в урочных формах), гигиенические процедуры.

Продолжительность заключительной части 3 - 5 мин ( см. таблица 12)

Таблица 12



В спортивной аэробике на каждом этапе подготовке идет освоение профилирующих обязательных элементов.

Профилирующие обязательные элементы - элементы, которые являются ключевыми для каждой возрастной категории, без их выполнения не возможно выполнение соревновательной программы.

А также была произведена выборка основных элементов в каждой группе сложности для каждого этапа спортивной подготовки. Эти элементы отражены в таблицах ( см. в таблицах 13-16)

**Основные элементы динамики** Таблица 13



**Основные элементы статики** Таблица 14



**Основные элементы прыжков** Таблица 15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Элементы  | НП | Т (нач.спец) | Т(угл.спец)  |
|

|  |
| --- |
| Прыжок с поворотом на 360  |

 | + | + | + |
| Прыжок с поворотом на 720  | - | + | + |
| Джамп  | + | + | + |
| Джамп на 360 | \_ | + | + |
| Казак  | + | + | + |
| Казак на 360  | - | + | + |
| Казак на 540  | - | - | + |
| Страдл  | - | + | + |
| Страдл в упор лежа на 360  | - | - | - |
| Пайк на 360 в упор лежа  | - | - | - |
| Пайк на 540 в упор лежа  | - | - | - |
| Перекидной на 180  | - | - | + |
| Перекидной на 360  | - | - | - |

**Основные элементы гибкости** Таблица 16

 

Для каждой возрастной категории (кроме 18 и старше) существуют обязательные элементы соревновательной программы.

Все обязательные элементы должны непременно присутствовать в тренировочном процессе. Для благоприятного тренировочного процесса нами был составлен примерный план обучения обязательным элементам для каждой возрастной группы.

**Подводящие упражнения в процессе обучения обязательным элементам для категории 9-11 лет.**

 Для отжимания «кузнечик»

1. обычные отжимания

2. отжимания «кузнечик» с колен

3. отжимания «кузнечик» руки на скамейке

4. отжимания от скамейки упором сзади

Для упора углом ноги врозь:

1. поднимания и удержание ног на шведской стенке

2. поднимание и удержание ног из положения седа руки на полу перед собой

3. упор углом ноги врозь ноги на возвышенности

4. упор углом ноги врозь со скамейки

Для прыжка с поворотом на 360

1. прыжок с затяжкой вверх

2. прыжок с затяжкой и резким поворотом на 180 (с опозданием)

3. прыжок на 180

Для панкейка

1. складка ноги врозь

2. идеальный прямой шпагат

3. развороты с правого шпагата на левый и наоборот

**Подводящие упражнения в процессе обучения обязательным элементам для категории 12-14 лет.**

Для венсона опорного

1. забрасывания ноги до плеча и обратно

2. из стойки в выпаде, пролезть рукой под ногу

3. удержание ноги на плече

Для упора углом ноги врозь на 180

1. поднимание и удержание ног из положения седа руки на полу перед собой

2. удержание упора углом ноги врозь

3. переступание вперед и назад в упоре углом ноги врозь

Для джампа на 360

1. прыжок с поворотом на 360

2. джамп на 180

3. джамп на 360 с возвышенности

Для вертикального шпагата опорного

1. шпагат (правый или левый) на полу без усилий

2. шпагат (правый или левый) задняя, затем передняя нога на скамейке

3. домахивания ногой до вертикали из складки ноги вместе стоя

4. вертикальный шпагат у стены (тренеру разрешается оттягивать верхнюю ногу от стены)

**Требования к экипировке и спортивному инвентарю.**

При проведении тренировочных занятий и участия в соревнованиях по спортивной аэробике предъявляются определенные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:

1. Аэробный помост (1 шт.)
2. Степ-платформа (8 штук)
3. Утяжелители (5 пар)
4. Гантели от 0,5 до 5 кг (8 штук)
5. Коврик для фитнеса (20 штук)
6. Мат гимнастический (10 штук)
7. Палка гимнастическая (8 штук)
8. Скамейка гимнастическая (2 штук)
9. Стенка гимнастическая (1 штук)
10. Магнитофон на одного тренера ( 1 штук)

**Требования по технике безопасности.**

В МБОУ «ДЮСШ» с.Александровское разработаны инструкции по технике безопасности для тренеров-преподавателей по видам спорта при проведении занятий на разных спортивных объектах, при проведении спортивных соревнований, при организации летних спортивно-оздоровительных сборов. Разработаны также инструкции по технике безопасности для обучающихся по видам спорта. Тренеры-преподаватели два раза в год обязаны проводить инструктажи по технике безопасности с обучающимися (сведения должны быть отражены в журналах посещаемости групп). Тренеры-преподаватели должны проходить инструктажи у инженера по технике безопасности (сведения отражаются в журналах по технике безопасности).

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Внутришкольный контроль.**

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить тестирование спортсменов

Полученные данные педагогического контроля анализируются тренером-преподавателем и доводятся до сведения педагогического коллектива.

Ежегодно по данным тестирования определяется динамика физического и функционального развития обучающихся, являющаяся основанием для планирования учебно-тренировочного процесса на следующий учебный год.

В конце учебного года тренер-преподаватель составляет отчёт по каждой группе.

Сведения, предоставляемые в отчете:

1. Количество человек на начало года;

2. Выбыли (Ф.И.);

3. Прибыли (Ф.И.);

4. Выполнение учебного материала за учебный год;

5. Анализ контрольных нормативов за учебный год;

6. Участие в соревнованиях, при неучастии - указать причины;

7. Проведение учебно-воспитательной работы с учащимися (связь с общеобразовательными школами и родителями учащихся, посещение спортивно-массовых и культурных мероприятий);

8.Оздоровление учащихся (место, дата, кол-во чел.);

9. Предложения.

Основным условием эффективного руководства учебно-воспитательным процессом является постоянный анализ всех его компонентов на основе регулярного контроля.

В задачи внутришкольного контроля входит оценка эффективности применяемых средств тренировки, выявления динамики роста физической, технической, теоретической, функциональной, спортивной подготовки обучающихся, оценки полученных данных с позиции современных требований к учебно-тренировочным и спортивным показателям занимающихся и оперативном устранении недостатков.

Результаты оценки подготовленности обучающихся по общей физической и специальной подготовке проводятся в виде соревнований и сдаче контрольно-переводных нормативов.

По окончанию процесса обучения у обучающихся будут сформированы следующие знания, умения и навыки, которые будут являться основанием для перевода обучающихся на дальнейшее обучение по программе спортивной подготовки. По окончании каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, которая позволяет определить степень освоения программного материала и дальнейшее обучение на следующем этапе обучения.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных испытаний, или соревнований по ОФП и СФП (см. таблицы 17, 18).

**Аттестационные нормативные требования для обучающихся ДЮСШ отделения спортивной аэробики групп начальной подготовки (1-3 годов обучения)**

Таблица 17

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | 2,5 | 2,0 | 1,5 | 1,0 |
| 1.Складки (наклон вперед из седа, ноги вместе, ноги врозь, держать 3 сек) | Полная «складка» все точки туловища и подбородок 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, ноги слегка согнуты | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2. Мост держать 3 сек | Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу | « | Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу | « | Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали | « | Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45° | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3. Шпагаты в 3-х положениях правый, левый, прямой (сед с предельно раз-веденными в сторону ногами) | Голени и бедра плотно прилегают к полу | « | Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу | « | Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170° | « | Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. Прыжок в длину с места (см) | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 |
| 5. Жим на одной ноге (левой и правой), кол-во раз | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 6. Отжимания-сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 7. Пресс (сгибание и разгибание туловища в положении лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой) | 30 | 28 | 27 | 25 | 24 | 22 | 21 | 19 | 18 | 16 | 15 | 13 | 12 | 10 | 9 | 7 | 6 | 4 | 3 |
| 8. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя ногами (кол-во раз в мин) | 60 | 57 | 54 | 51 | 48 | 45 | 42 | 39 | 36 | 33 | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 | 15 | 12 | 9 | 6 |
| 9.Прыжки в упоре лежа, (кол-во раз за 20 сек.) | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 | - | - | - | - |
| 10. Складывание из положения, лежа на животе (кол-во за 30 сек) | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится при выполнении:  |
| ГНП-1 – не менее 45 % нормативов – 45 баллов |
| ГНП-2 –не менее 50 % нормативов – 55 баллов |
| ГНП-3 – не менее 55 % нормативов – 65 баллов |
| **Аттестационные нормативные требования для обучающихся ДЮСШ****отделения спортивной аэробики тренировочных групп (1-5 годов обучения)**Таблица 18 |

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | 2,5 | 2,0 | 1,5 | 1,0 |
| 1.Наклон вперед из седа, ноги вместе, ноги врозь, держать 3 сек | Полная "складка" все точки туловища и подбородок 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, ноги слегка согнуты | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2.Мост держать 3 сек | Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу | " | Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу | " | Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали | " | Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45° | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3. Шпагаты в 3-х положениях правый, левый, прямой (сед с предельно разведенными в сторону ногами) | Голени и бедра плотно прилегают к полу | " | Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу | " | Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170° | " | Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. Прыжок в длину с места (см) | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 |
| 5. Прыжок вверх со взмахом руками (см) | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 27 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| 6. Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке (кол-во раз) | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 7. Жим на одной ноге (левой и правой), кол-во раз | 20 | 18 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| 8. Отжимания - сгибание и разгибаниерук в упоре лежа (кол-во раз) | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 9. Складывание из положения, лежа на спине – «Щучка» (кол-во за 30 сек) | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 10. Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 20 сек) | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 2 |
| 11. Прыжки двумя ногами на гимнастическую скамейку (кол-во раз в мин) | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 17 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 12. Складывание из положения, лежа на животе (кол-во за 30 сек) | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 13.Прыжки, в упоре лежа (кол-во раз за 20 сек.) | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 | - | - | - | - |
| Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится при выполнении:  |
| ТГ-1 – не менее 60 % нормативов- 72 балла |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТГ-2 – не менее 65 % нормативов - 78 баллов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТГ-3 – не менее 70 % нормативов - 84 балла |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТГ-4 – не менее 75 % нормативов - 90 балловТГ-5 – не менее 80 % нормативов - 96 баллов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**Тестирование обучающихся отделения спортивной аэробики осуществляется 2 раза в год: в начале и в конце учебного года. Проводится в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ, согласно утвержденному графику. 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. Контрольно-переводное 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 по ОФП, СФП и ТТП служит основанием для перевода обучающихся в группу следующего года обучения. Обучающиеся, не выполнившие эти требования на следующий год не переводятся. Такие спортсмены могут решением педагогического совета школы продолжать обучение повторный год, но не более 1 раза на данном этапе подготовки. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока решением педагогического совета. Перевод осуществляется приказом директора ДЮСШ.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**5.1. Список литературы**

1. Правила соревнований по аэробной гимнастики 2017-2020
2. Лисицкая Т.С. Учебно-методическое пособие/ Т.С. Лисицкая. - М.: Фитнес конвенция, 2006. - 34 с.
3. Филиппова Ю.С. Программы по аэробике // Ю.С. Филиппова. - : Новосибирск, 2012.
4. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2006. - 58с.
5. Полунина Т.И. Степ- аэробика и ее составляющие/ Т.И. Полунина. - «Физическая культура в школе»,2006, №3, 37-39с.
6. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. – М.: Москомспорт, 2009
7. Соколов, Е. Г. Акробатика / Учебник для ин-тов физической культ. / Е. Г. Соколова. М . : Физкультура и спорт. 2012. 160 с.
8. Пастухова, Т. И. Образовательная программа по спортивной акробатике для детей 7-18 лет. / Т. И. Пастухова. Томск. 2009. 128 с.
9. Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.sport-aerob.ru/sh\_aerobics. - ВФСОА, 1992-2018.
10. Консультант [Электронный ресурс] <http://www.consultant.ru/>