

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Согласовано:

Педагогическим советом
от «03» сентября 2019 год
Протокол № 01

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
Я.С. Алешанова
«___» _____ 2019 год



ПРОГРАММА
спортивной подготовки
по виду спорта СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

Срок реализации: 9 лет.

Возраст детей от 7 до 18 лет.

Разработана на основании:

Федерального стандарта
спортивной подготовки по
виду спорта «Спортивная
аэробика», утвержденного
Приказом Министерства
спорта Российской Федерации
от «30» декабря 2016 г. №
1364

г. Верхняя Салда

2019

	Содержание	
	Словарь терминов	4
1.	Пояснительная записка	9
1.1.	Характеристика спортивной аэробики	13
1.2.	Отличительные особенности спортивной аэробики	15
1.3.	Специфика организации обучения	17
1.4.	Структура системы многолетней подготовки	23
1.5.	Ожидаемые результаты	25
2.	Учебный план	30
2.1.	Продолжительность и объем реализации Программы по предметным областям	30
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса Планируемые показатели соревновательной деятельности	32
2.3.	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства	35
3.	Методическая часть	38
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	38
3.1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	38
3.1.2.	Общая и специальная физическая подготовка.	40
3.1.3.	Избранный вид спорта.	48
	- Техническая подготовка	48
	- Акробатика	50
	- Инструкторская и судейская практика	52
	- Восстановительные мероприятия. Психологическая подготовка	53
3.1.4.	Хореография	54
3.1.5.	Самостоятельная работа	56
3.1.6.	Медицинский контроль. Антидопинговые мероприятия	58
3.2.	Тренировочные сборы	59
3.3.	Требования техники безопасности	60
3.4.	Воспитательная работа	60
4.	Система контроля и зачетные требования	62
4.1.	Методические указания по организации аттестации обучающихся	63

4.2.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы. Нормативы.	64
5.	Материально-техническая оснащенность	67
6.	Информационное обеспечение программы	68
7.	Приложения	70

Словарь терминов	
Амплитуда	максимальное отклонение тела от положения равновесия размах колебания
Амплитуда движений	угол отклонения частей тела по отношению друг к другу
Артистичность	проявление творческого начала, мастерство, умелость, виртуозность, класс
Аэробная гимнастика	характеризуется способностью спортсменов исполнять непрерывные сложные и интенсивные соединения аэробных движений, соответствующих музыке
Аэробные движения	комбинации основных аэробных шагов, сочетающихся с движениями руками
Аэробисты	спортсмены, занимающиеся аэробикой
Быстрота	способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
Вестибулярная устойчивость	это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. чувство равновесия, движения, пространства
Восстанавливаемость	возобновление нормальной работы организма после нагрузки.
Выносливость	способность к выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности
Гибкость	способность выполнять движения с большой амплитудой.
Двигательные навыки	выработанное вследствие тренировки движение, компоненты которого в значительной степени автоматизированы
Двигательные умения	степень владения двигательным действием, при котором управление движениями происходит при активной роли мышления
Доза нагрузки	величина, измеряемая параметрами объема интенсивности
Допинг	запрещенный фармакологический препарат или процедура, используемая с целью стимуляции физической и психической работоспособности для достижения высоких результатов
Жизненная емкость легких	ЖЕЛ - количество воздуха, которое человек в состоянии выдохнуть после максимального вдоха
Здоровье	состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков
Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	образ жизни человека направленный на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.
Композиция	составление целого из частей (элементов)
Координация	способность овладения разнообразными двигательными действиями

Ловкость	комплекс определенных психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение либо двигательной задачи правильно, точно, быстро, рационально, находчиво
Метод сопряженных воздействий	техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий для повышения результативности
Моделирование	образовано от латинского слова: <i>modus</i> — мера, способ, образец), имитация, создание по образцу, схеме
Мотивация	потребность, система стимулов, побуждающих человека к выполнению действий.

Мышечная сила	способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт усилий мышц (напряжений).
Обучающийся	лицо, зачисленное в МБОУ ДО ДЮСШ
Объем тренировочной нагрузки	суммарное количество выполненной физической работы за одно занятие/тренировочный цикл. Выражается в количестве упражнений, подходов/повторений/расстоянии, времени выполнения упражнений и количестве тренировочных дней.
ООО «ВФСА»	Общероссийская общественная организация «Федерация спортивной аэробики»
Парасимпатикотония	греч. <i>tones</i> - напряжение, тонус
Положение о соревнованиях	документ, в котором определяются все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований
Прыгучесть	это способность спортсмена взаимодействовать с опорой во время отталкивания.
Рациональное питание	правильное соотношение по энергоемкости и калорийности принимаемых продуктов с нормой пищи
Режим дня	правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность, приём пищи
Самоконтроль	способность следить за намеченной программой действий и контролировать её в соответствии с поставленными задачами и достижениями
Сила	способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.
Специальная сила	<u>Взрывная сила</u> (скоростная/быстрая) - способность развивать максимальную силу за наименьшее время. <u>Динамическая сила</u> - преодоление отягощения при выполнении движения. <u>Статическая</u> - удержание позиции с внешним сопротивлением

Скоростные способности	способность человека выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени.
Спортивная классификация	нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разделов
Спортивный отбор	<i>комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности.</i>
Спортивная ориентация	<i>система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определённом виде спорта.</i>
Спортивные способности	<i>совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определённой деятельности и обеспечивающая успешное её выполнение.</i>
Спортивная форма	состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в большом цикле тренировки (годового, полугодового).
Судья	человек, призванный следить за тем, чтобы соревнование осуществлялось в соответствии с правилами вида спорта, и имеющий для этого все полномочия
Телосложение	размеры, формы, пропорции, особенности частей тела человека
Травма	воздействие на организм человека внешнего фактора,

	нарушающего строение и целостность ткани и нормальное течение физиологических процессов
Тренировка	процесс спортивного совершенствования, направленный на достижение высокого спортивного результата в избранном виде спорта. Тренировка организуется на основе общепедагогических принципов посредством планомерного и систематического использования физических нагрузок и организации соответствующего образа жизни спортсмена. Способствует формированию обучающегося как личности, способной в условиях предельных нагрузок достигать поставленных целей.
Тренировочные сборы	Тренировочные сборы относятся к кратковременным формам повышения спортивного мастерства Цели: спортивная - подготовка к конкретному мероприятию (соревнованию). Оздоровительная - организация оптимального режима тренировочных занятий и восстановительных мероприятий, направленных на повышение работоспособности, особенно в каникулярный и летний период.

Тренер-преподаватель	Осуществляет набор в группы МБОУ ДО ДЮСШ. Проводит отбор перспективных детей для дальнейшего спортивного совершенствования и перехода на программы спортивной подготовки. Осуществляет планирование тренировочной работы в соответствии с локальными актами, целями и задачами учреждения. Осуществляет тренировочный процесс по спортивной аэробике в соответствии с нормативными требованиями по физической и спортивно-технической подготовке обучающихся, с учетом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей каждого. Использует в своей работе новые педагогических технологии и методики подготовки спортивного резерва. Формирует у обучающихся теоретические основы вида спорта. Обеспечивает повышение уровня физической, морально волевой, технической и спортивной подготовки обучающихся, укрепление их здоровья, выполнение разрядных требований. Содействует исключению случаев применения допинга. Контролирует отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Обеспечивает охрану здоровья, безопасность на занятиях. Ведет учет, анализ, обобщение результатов работы. Должен знать: Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, нормы, требования и условия выполнения спортивных разрядов и званий по спортивной аэробике; федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивной аэробике; общероссийские и международные антидопинговые правила). Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку. Правила охраны труда и пожарной безопасности. Основы работы с компьютером, с электронной почтой, текстовыми редакторами, электронными таблицами и браузерами.
Участники тренировочного процесса	обучающиеся, родители/законные представители, педагогические работники (тренеры-преподаватели, методисты), другие сотрудники учреждения (включая инструкторов по спорту)
Упражнения	приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков
Утомление	состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующиеся временным снижением работоспособности
Физическое благополучие	это когда все органы человеческого тела функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы, то есть обладают резервом

Физические качества	это различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными движениями: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация
Физическая культура и спорт	физическая культура - составная часть культуры, область социальной деятельности, совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности. спорт— составная часть физической культуры, сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.
Физическая нагрузка	определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся
Физические упражнения	двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств укрепления здоровья и повышения работоспособности.
ФССП	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 30.12.2016г. № 1364)
Функциональная подготовленность	результат успешной физической подготовки

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Спортивная аэробика» разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. N 329-ФЗ (в ред. от 31.12.2014) «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №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»;
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 30.12.2016г. № 1364);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Сантираноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Программа является нормативным локальным актом регламентирующим тренировочную работу и предназначена для тренеров-преподавателей отделения спортивной аэробики МБОУ ДО «ДЮСШ».

Авторы: тренер-преподаватель – Латышева А.С., заместитель директора по учебно-воспитательной работе – Николаева Е.В., директор МБОУ ДО «ДЮСШ» - Алешанова Я.С.

Программа разработана с целью планирования, организации и проведения тренировочного процесса по виду спорта «спортивная аэробика» в соответствии с содержанием и особенностями подготовки на каждом этапе обучения.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных обучающихся по спортивной аэробике;
- создание условий для физического образования, воспитания, развития обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта «спортивная аэробика»;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные учреждения в области физической и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность программы связана с законодательными изменениями в дополнительном образовании сферы физической культуры и спорта, образования и выдвижением новых требований к содержанию образовательных программ с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательной организации, общества и необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Педагогическая ценность данной программы заключается в том, что она позволяет целенаправленно управлять тренировочным процессом, направленным на решение задач физического развития и спортивного мастерства.

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических

приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и спортивной материально-технической базы.

Новизна программы заключается в определении приоритетности тренировочного процесса, направленного на всестороннее развитие личности обучающихся, их физических, морально-волевых и нравственных качеств и преемственности содержания с программой спортивной. Кроме того, в новизну программы следует отметить новые спортивные дисциплины: танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа, включенные во Всероссийский реестр видов спорта в 2016 году и новые правила соревнований ФИЖ по аэробной гимнастике на 2017-2020 годы, и введение в 2016 году Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика».

Программа имеет отличительную черту - расширение возможностей использования обучающимися ценностей физической активности и спортивной культуры; практическое использование огромного креативного потенциала спорта для формирования физического и нравственного здоровья, роста уровня культуры жизнедеятельности, достижения социальной и межнациональной гармонии и толерантности всех участников образовательного процесса. Поэтому, программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы.

Программа разработана на основе следующих **принципов**:

- комплексности, предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса.
- преемственности, определяет системность, логическую последовательность и преемственность программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям подготовки;

- вариативности, предусматривает возможность включения вариативного программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- гармонии, предусматривает обеспечение в ходе подготовки и участия в соревнованиях единения физического и духовного, спорта и искусства.

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

1.1. Характеристика спортивной аэробики

Спортивная аэробика - сложно - координационный вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений со сложно-координационными элементами под динамичную музыку. Высокая динамичность, атлетизм в сочетании с пластикой и изяществом движений, искусное владение телом во всех плоскостях пространства - вот портрет современной спортивной аэробики.

Соревнования проводятся по нескольким номинациям: индивидуальные (отдельно для мужчин и женщин), смешанные пары, трио и группы (*Приложение №1 «Дисциплины»*). Большое внимание уделяется хореографии, а в программах смешанных пар, троек и групп взаимодействию между партнерами. Продолжительность упражнения 1 минута 30 секунд для всех категорий с отклонением плюс или минус 5 секунд. Соревнования проходят на площадке с гладким покрытием (*Приложение № 2 «Спортивная площадка»*).

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Спортивная аэробика - 0820001411Я, включает спортивные дисциплины

Дисциплина	Номер-код
Индивидуальные выступления	0820011811Я
Смешанные пары	0820021811Я
Трио	0820031811Я
Группа-5	0820041811Я
Гимнастическая платформа	0820051811Л
Танцевальная гимнастика	0820061811Л

Спортивная аэробика - молодой вид спорта, который еще только формируется. Она является одним из пяти видов гимнастики (наряду со спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой и прыжками на батуте) признанным и пропагандируемым международной федерацией гимнастики ФИЖ (FIG). Сейчас международная федерация аэробики объединяет спортсменов более 40 стран.

Начало развития этого вида спорта приходится на 1980-е годы. Первые неофициальные соревнования по спортивной аэробике прошли в 1984 году в Нью-Орлеане в рамках международной выставки «Физкультура и спорт», организаторами их были американские спортсмены Ховард и Карен Шварц. В последующие десятилетия происходило становление нового вида спорта. Взяв за основу упражнения из классической аэробики (для поддержания физической формы), она постепенно приобрела черты полноценного вида спорта. Первые официальные соревнования по спортивной аэробике прошли в США в 1990 году.

Знакомство России со спортивной аэробикой состоялось в 1989 году, когда основатели этого вида спорта супруги Шварц продемонстрировали программу специалистам на базе Московского Государственного Института физической культуры и спорта и Ленинградского Госуниверситета. Программа вызвала большой интерес, и уже в 1990 году в Санкт-Петербурге

прошел первый Чемпионат СССР. Федерация спортивной аэробики России была создана в 1992 году, в настоящее время это - ООО «ВФСА».

В 1995 году спортивная аэробика была признана FIG, получила конкретное описание как вид спорта и правила проведения соревнований. Основными международными соревнованиями по спортивной аэробике под руководством ФИЖ являются чемпионаты мира, этапы, кубки мира, мировые игры (аэробика как одна из дисциплин), континентальные чемпионаты (чемпионат Европы). У этого вида спорта появилась перспектива войти в состав программы Олимпийских Игр.

1.2. Отличительные особенности спортивной аэробики

Внешне спортивная аэробика очень напоминает вольные упражнения, на площадке спортсмены под динамичную музыку должны показать миниспектакль из различных элементов.

Она имеет определенные сходства с другими видами гимнастики (спортивная и художественная гимнастика, акробатика), в связи с заимствованием у них некоторых технических элементов, таких как амплитудные прыжки, силовые элементы, упражнения на гибкость.

Однако, с другой стороны, спортивная аэробика является совершенно уникальным видом спорта с точки зрения ритмо - темповых, динамических и пространственно-временных характеристик. Наряду с координационными способностями она предъявляет повышенные требования к таким физическим качествам, как общая и специальная выносливость, динамическая и статическая сила, «взрывная сила», прыгучесть, гибкость и пластичность спортсменов. Отличительной особенностью спортивной аэробики от смежных видов спорта является еще и то, что соревновательные программы в зоне субмаксимальной мощности, преимущественно в

скоростно-силовом режиме, где происходит мобилизация функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Соревновательная программа представляет собой композицию из различных по сложности и содержанию движений и элементов из структурных групп (А, В, С, D):

- Группа А – динамическая сила,
- Группа В – статическая сила,
- Группа С – прыжки,
- Группа D – гибкость.

Специфику двигательной деятельности в спортивной аэробике определяют правила соревнований, устанавливающие специальные требования к композиции и условия её выполнения. При оценке программы судьями учитывается искусство движений, в которых проявляется не только сила, выносливость, гибкость, а также артистичность исполнения и сложность программы (*Приложение №3 «Правила соревнований»*).

На различных этапах подготовки спортивная аэробика способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию функций организма обучающихся, формированию правильной осанки, развитию общей физической подготовки, способствует развитию хореографических, акробатических навыков.

Занятия спортивной аэробикой помогают обучающемуся раскрыть свой природный физический и эмоциональный потенциал, пробудить жизненную энергию, развить творческие способности, ощутить «мышечную радость» и неожиданные силовые возможности, расширить границы выносливости сердца, усовершенствовать телосложение, повысить устойчивость организма к стресс-факторам.

Спортивная аэробика содействуют формированию полноценной личности, воспитывают настойчивость и упорство, трудолюбие и силу воли. Связь с такими видами искусства, как музыка и танцы способствуют

эстетическому воспитанию обучающихся, зрелищность упражнений, красочность костюмов и эмоциональная выразительность движений, развивают чувство прекрасного.

В настоящее время этот интересный вид спорта привлекает все большее внимание современной детей, подростков, молодежи.

Кроме этого, для занятий спортивной аэробикой не требуется специального дорогостоящего оборудования, что делает этот вид спорта доступным для общеобразовательных школ и учебных заведений.

На сегодняшний день на отделении спортивной аэробики Учреждения накоплен большой опыт по подготовке спортсменов участников, призёров и победителей международных соревнований по спортивной аэробике

1.3. Специфика организации обучения

С учетом специфики вида спорта спортивная аэробика определяются следующие особенности предпрофессиональной подготовки:

- Формирование (комплектование) групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.
- В зависимости от условий и организации занятий, и условий проведения спортивных соревнований, подготовка по спортивной аэробике осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Тренировочный процесс по спортивной аэробике осуществляется на основе следующих методических особенностей спортивной подготовки:

- Использование общепедагогических принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- Направленность на спортивные достижения путем роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются с годами в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающихся в процессе многолетнего обучения;
- Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- Возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Предпочтение, упражнениям динамического характера, приучая к различному темпу их выполнения,
- Развитие физических качеств осуществляется на основе предварительного тестирования и определения сильных и слабых мест в физической подготовленности и принципа индивидуального подхода.
- Техническая подготовка строится по принципу составления и освоения соревновательных композиций и расширения двигательного запаса за счет освоения новых элементов. Техническое совершенствование связано с привлечением средств хореографии, силовой тренировки, танцевальных элементов, общей физической подготовки, парно-групповых упражнений.
- Формирование специальных знаний для успешного обучения, осуществляется в ходе теоретических, практических занятий и самостоятельной работы.
- Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений, может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.
- Музыкально-ритмическая подготовка направлена на совершенствование музыкальных способностей, точности двигательноритмических действий в соответствии с ритмическим рисунком, развитие

музыкальной эрудиции на основе прослушивания, аналитического восприятия и оценки характера произведения, размеров, стилей, акцентов.

- Использование централизованной подготовки на тренировочных сборах с привлечением ведущих специалистов и спортсменов.

Перечисленные особенности тренировки в спортивной аэробике в то же время базируются на типичной методике подготовки в сложно-координационных видах спорта: спортивной, художественной, акробатической гимнастике.

Предпрофессиональная подготовка обучающихся по спортивной аэробике в МБОУ ДО «ДЮСШ» является сложным многолетним процессом.

Программа рассчитана на 9 лет обучения. Минимальный возраст для зачисления в МБОУ ДО «ДЮСШ» по виду спорта «спортивная аэробика» составляет – 7 лет (в соответствии ФССП и требованиями СанПиН).

Возрастной диапазон обучающихся по Программе от 7 до 18 лет.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки МБОУ ДО «ДЮСШ» использует систему спортивного отбора, представляющего собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает в себя:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортивной аэробикой;
- отбор перспективных обучающихся для перевода на этап спортивной подготовки;
- просмотр и отбор на тренировочных сборах и соревнованиях.

Прием в МБОУ ДО «ДЮСШ» проводится ежегодно в сентябре, дополнительный набор производится в течение года при наличии свободных

мест. Зачисление производится по письменному заявлению на имя директора при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по спортивной аэробике (*Приложение № 4 «Образец заявления»*).

Для зачисления в МБОУ ДО «ДЮСШ» предоставляются следующие документы:

- заявление о приеме;
- договор;
- согласие на обработку персональных данных;
- копия свидетельства о рождении ребенка;
- медицинская справка об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортивной аэробикой.

Программа предусматривает следующие этапы и периоды подготовки:

- этап начальной подготовки - до 2 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

Таблица №1

Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и минимальное количество лиц в группах, проходящих предпрофессиональную подготовку по спортивной аэробике

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	12-16
Тренировочный этап (период базовой подготовки) до 2-х лет	2	8	8 - 10

Тренировочный этап (период спортивной специализации) свыше 2-х лет	3	9-10	8 – 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	14	4-6

Этап начальной подготовки:

Принимаются лица, на основании результатов индивидуального отбора, имеющие необходимые для освоения соответствующей программы способности в области физической культуры и спорта, поступающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Продолжительность этапа – 2 года. Перевод обучающихся в группы следующих годов обучения проводится на основании выполнения требований программы.

Тренировочный этап- формируется на конкурсной основе из числа обучающихся, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе, на основании промежуточной аттестации (выполнения нормативов программы).

Тренировочный этап (до 2-х лет обучения -период базовой подготовки).

Задачи подготовки: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техниками спортивной аэробики, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях, уточнение спортивной специализации.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет - период спортивной специализации) направлен на: совершенствование техники спортивной аэробики, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства- предусматривает повышение функциональных возможностей организма, совершенствование

специальных физических качеств, технико-тактической подготовки, стабильность спортивных результатов, поддержание высокой мотивации. Формируется из обучающихся выполнивших нормативы I спортивного разряда и кандидата в мастера спорта. Перевод осуществляется при условии положительной динамике прироста спортивных результатов.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы по приказу директора и на основании решения тренерского совета.

Лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, может предоставляться возможность продолжить подготовку на том же этапе.

Отдельные обучающиеся, проходящие предпрофессиональную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета.

Основные **формы** осуществления предпрофессиональной подготовки:

- групповые и индивидуальные
- тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, показательных выступлениях;
- инструкторская и судейская практика.
- медико-восстановительные мероприятия;
- тренировочные сборы;
- самостоятельная работа тренировка по индивидуальному плану;

- тестирование , промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.
- работа по индивидуальным планам осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Основной формой являются тренировочные занятия.

Режим занятий устанавливается расписанием, утвержденным приказом директором по представлению тренеров-преподавателей с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Учебный год начинается с 01 сентября. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Количество занятий в неделю – 3-6 занятий.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом. Тренировочный план Программы рассчитан на 46 недель.

В период отпуска тренеров-преподавателей (6 недель) в каникулярное время осуществляется самостоятельная работа, работа по индивидуальному плану, тренировочные сборы, спортивно-оздоровительный лагерь.

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

1.4. Структура системы многолетней подготовки

Особенности подготовки обучающихся по спортивной аэробике:

- необходимость доведения исполнительного мастерства до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;
- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;
- обеспечение стабильного результата на основных соревнованиях, с учетом соответствия соревновательных программ и (или) комбинаций требованиям предусмотренным правилами по спортивной аэробике;

- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования уровня специальной выносливости, потребность в соревновательной деятельности; -многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;
- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение года.

Годичное циклирование тренировок.

Тренировочный процесс каждого года состоит из 3-х периодов: подготовительный (обще-подготовительный, специально-подготовительный), соревновательный и переходный.

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

Задачи соревновательного периода: закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки. Длительность периода 7-8 месяцев. В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы.

Каждый цикл состоит из 3-х этапов: предсоревновательного, основного (соревнования) и после соревновательного (активный отдых).

Задачи переходного периода: поддержание достигнутого уровня общей физической подготовки, психологической, переключение на другие виды физической активности (спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика, др).

Модельные характеристики аэробистов

Медико-биологические характеристики обучающихся по спортивной аэробике: морфологические особенности: средний рост, выраженная

мышечная масса, сниженное количество жирового компонента, пропорциональное телосложение; функциональные особенности: парасимпатикотония, хорошая восстанавливаемость после нагрузок, показатели физической работоспособности и максимального потребления кислорода выше среднего уровня.

Общая физическая подготовленность: прыжок в длину с места 180-200 см (с 13 летнего возраста), наклон больше 20-30 см, сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30-35 раз, упор углом 30-35 сек, шпагат 155-160 градусов.

Хореографическая подготовленность: соответствие уровня исполнения элементов аэробной хореографии, и хореографии гимнастики.

Техническая подготовленность. Важнейшим критерием является содержание трудности, оригинальности соревновательной программы, чистота и правильность выполнения базовых элементов.

Тактическая подготовленность: спортсмен должен уметь выступать любым номером в команде, рационально распределять силы на все дни соревнований. Важное психофизиологическое качество - устойчивая мотивация к достижению высокого спортивного результата.

Психологическая подготовленность: психологическая устойчивость спортсменов; оценка психических процессов.

1.5. Ожидаемые результаты реализации Программы

Ожидаемые результаты освоения Программ

- Всестороннее развитие личности,
- выявление спортивно одаренных детей,
- профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта.

Результатом освоения Программы по предметным областям является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной аэробике; федеральный стандарт спортивной подготовки; антидопинговые правила в области физической культуры и спорта; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований, об ответственности);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; -требования техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой.

в области общей и специальной физической подготовки -

освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивной аэробикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

-повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в спортивной аэробике;
- приобретение соревновательного опыта на спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных), психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной аэробике.

в области хореографии, акробатики: -

знание профессиональной терминологии;

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических, акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в спортивной аэробике;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы; - навыки публичных выступлений.

Способы проверки результатов освоения Программы:

- **Педагогический контроль** осуществляется с целью выявления динамики физического развития каждого обучающегося, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат, оценка поведения спортсмена на соревнованиях. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Главное направление педагогического контроля заключается в анализе соотношений динамики педагогически направленных воздействий и педагогически обусловленных изменений уровня дополнительного образования, развития и поведения обучающихся (*Приложение №6 «Бланк наблюдения и анализа тренировочного занятия», Приложение №7 «Акт наблюдения тренировочного занятия»*).

Методы контроля над результатами тренировочной деятельности:

- наблюдение, устный опрос, анкетирование;
- проверка документации, выполнение учебных планов;
- контрольно-переводные испытания - тестирование, промежуточная и аттестация (представлены в главе 4 настоящей Программы).
- открытые занятия (контрольные),

Методологическую основу педагогического контроля составляют:

- правильный выбор тестов и их соответствие статистическим критериям надежности, объективности и информативности;
- определение оптимального объема показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов;
- соответствие методов контроля задачам тестирования;
- стабильные спортивные результаты.

- **Врачебный контроль** проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Обучающиеся проходят

медосмотр не реже двух раз в год. Контроль за соблюдением режима тренировки, отдыха, требований СанПиН.

•Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности тренировочного процесса является участие в **соревнованиях**. Результаты соревнований предметно демонстрируют степень результативности и уровень спортивных достижений.

Данные контроля заносятся в учетную документацию в соответствии с официальными требованиями, предъявляемыми к их ведению:

- журнал учета тренировочных занятий
- учетная карточка (учет участия в соревнованиях);
- протоколы тестирования и соревнований;
- медицинские карточки (данные врачебного контроля, ведутся медицинскими работниками);
- книга учета спортивных достижений (регистрируются рекорды, чемпионы по видам спорта);
- анкета самооценки тренера-преподавателя.

Критерии оценки успешности реализации Программы для перевода на программу спортивной подготовки:

-уровень и динамика спортивно-технических показателей на соревнованиях в течение года;

-степень соответствия модельным характеристикам по сложности соревновательной программы, специальной физической подготовленности, хореографической подготовленности, морфологическим показателям;

- выразительность, индивидуальность исполнения, презентация;

- высокий уровень специальной работоспособности; устойчивость к стрессовым ситуациям;

- выполнение нормативов и требований спортивных разрядов.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс в МБОУ ДО «ДЮСШ» ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план).

Учебный план для каждого года подготовки характеризуется параметрами годовой тренировочной нагрузки, распределения тренировочной нагрузки по месяцам в течение года, соотношения объёмов работы по различным областям. Данные параметры отвечают Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Программа по виду спорта спортивная аэробика содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта (техническая, специальная подготовка, акробатика);
- хореография;
- самостоятельная работа.

2.1. Продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям

Учебный план Программы рассчитан на 46 недель в условиях Учреждения и тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительном лагере. Для непрерывности тренировочного процесса в период отпуска тренера-

Разделы подготовки	Этапы подготовки						ССМ	
	Начальной подготовки		тренировочный			До 2 лет		
	До 1 года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет				
				3	4	5		
Теория и методика ФК и спорта	6	8	10	12	12	16	28	
Общая физическая подготовка	98	100	120	90	90	90	110	
Специальная физическая подготовка	56	90	90	100	100	110	130	
Избранный вид спорта								
-Техническая подготовка	26	60	194	302	352	430	464	
-Специальная двигательная подготовка (акробатика, др.)	40	50	60	60	80	80	90	
-Инструкторская и судейская практика	-	-	8	10	12	12	14	
-Контрольные нормативы	10	10	10	10	10	10	10	
-Хореография	40	50	60	60	80	80	120	
Количество аудиторных часов в год за 46 недель	276	368	552	644	736	828	966	
Восстановительные мероприятия	-	-	10	16	16	24	36	
Самостоятельная работа	36	48	62	68	80	84	90	
ВСЕГО часов в год	312	416	624	728	832	936	1092	
Количество часов в неделю	6	8	12	14	16	18	21	
Участие в соревнованиях (кол.)	2	2	5-9	8-10				
Медицинское обследование	Справки	справки	по графику 2 раза в год					

П
р
е
п
о
д
а
в
а
т
е
л

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитана в

6 недель в каникулярное время период активного отдыха обучающихся самостоятельная работа по индивидуальному плану,

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на техническую, специальную физическую подготовку, акробатику, хореографию. **Таблица 2**

академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часа;
- тренировочном - 3 часа.

-на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов.

-при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность не более 8 академических часов.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и этапа подготовки. Общегодовой объем может быть сокращен, не более, чем на 25%. Примерный план-график учебных часов по этапам подготовки представлен в *Приложении № 8*.

Максимальный объем тренировочных нагрузок обучающихся в соответствии с ФГТ (таблица №3).

Таблица 3

Максимальный объем тренировочных нагрузок

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки				
	начальной подготовки		Тренировочный этап		Совершенствования спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше 2 лет	До 2 лет	Свыше двух лет	До 2 лет
Количество часов в неделю	6	8	12	18	21
Количество тренировок в неделю	3	4-5	4-6	6-8	6-10
Количество часов в год (46 недель)	276	368	552	828	966
Количество тренировок в год	138	230	276	368	460

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

На всех этапах многолетней подготовки соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа

и спортивного мастерства обучающихся. В Программе предусматривается следующее соотношение объемов по предметным областям по отношению к годовому объему учебного плана (таблица №4).

Таблица №4

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		ССМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	До 2 лет
Теория и методика ФКиС (%)	2	2	2	2	3
Общая физическая и специальная подготовка	45-49	45	33	26-21	25-20
Избранный вида спорта (%)	25	29	45	54-59	59-60
Хореография (%)	13	12	10	9-11	10-12
Самостоятельная работа (%)	10-11	10-11	10	10	10

Таблица №5

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная аэробика

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше 1 года	До 2 лет	Свыше 2 лет	До 2 лет
Контрольные	1	1	2	3	3
Отборочные		1	2	2	2
Основные		1	1	2	2

Таблица №6

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная аэробика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

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:

Спортивная гимнастика:

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

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;

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.

Плавание и прыжки в воду:

- плавание любым способом, без учета времени;
- плавание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста и времени);
- старт в воду с бортика и с тумбочки;

- прыжки в воду с трамплина высотой 1 м с входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги.

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.

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.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Методическая часть программы включает учебный материал по основным предметным областям: теоретическая подготовка-теория и методика физической культуры и спорта; общая и специальная физическая подготовка; избранный вид спорта; хореография и акробатика; самостоятельная работа и распределение их в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочного занятия.

В Программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями других спортсменов и оценки своих возможностей. Интеграция видов обучения позволит индивидуализировать подготовку юных спортсменов.

3.1.1 Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка - совокупность знаний, способствующих тренировочному процессу. Проводится в форме бесед, лекций на тренировке.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Контроль усвоения знаний проводится в виде опроса. Проверки знаний бывают повседневными, периодическими. Повседневная проверка проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом) в форме вопросов или беседы. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию правил соревнования, поведения, тактике, и др.).

1 Этап

1. История развития спортивной аэробики. Достижение российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития.
2. Терминология аэробики.
3. Гигиенические требования к проведению занятий.
4. Требования к форме для занятий аэробикой, инвентарю, оборудованию.
5. Рациональное питание и режим дня.
6. Правила поведения на занятиях по спортивной аэробике.
7. Анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы). Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

2 Этап

1. Музыкальная грамота: содержание и характер музыки. Метр, такт, размер, ритм, мелодия. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике.
2. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.
3. Значение правильной осанки.
4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.
5. Методический разбор базовых шагов аэробики.
6. Группы элементов для составления спортивных комбинаций.
7. Посещение соревнований по спортивной аэробике, фитнес-аэробике, спортивной гимнастике, танцам и т.д.

8. Понятие об общей и специальной физической подготовке.
9. Структура тренировочного занятия (подготовительная, основная и заключительная части).
10. Понятие об объёме и интенсивности тренировочного занятия.
11. Дневник спортсмена.

3 Этап.

1. Правила соревнований: значение и виды спортивных соревнований.
2. Техника судейства.
3. Организация и методика проведения соревнований.
4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.
5. Планирование тренировки.
6. Этапы и методика составления спортивной комбинации.
7. Способы создания новых элементов.
8. Понятие о здоровье и болезни. Причины травм и их профилактика.

3.1.2.Общая и специальная физическая подготовка

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку, их объем на различных этапах различен. В начальный период занятий (новичков) и в подготовительном и переходном периоде больше внимание уделяется общей подготовке, а в основном (соревновательном периоде) – специальной. Планирование физической подготовки следует начинать с определения степени физического развития обучающихся, учитывая как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. При определении цели и задачи подготовки подбираются средства и методы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка - процесс, направленный на воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости) и развитие функциональных возможностей организма, создающих условия для совершенствования основных физических качеств человека.

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

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

Выносливость-способность противостоять утомлению. Общая выносливость - способность к длительному выполнению (более 20минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробноанаэробный порог. Специальная - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности. Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой, зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) - сложное комплексное качество. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задачи, точностью и скоростью его выполнения.

Основные задачи ОФП:

1. Всестороннее физическое развитие, повысить его уровень.
2. Достичь гармоничное развитие мышц.
3. Повысить общую выносливость.
4. Увеличить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Развить ловкость и координацию движений.
7. Умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Упражнения для развития общефизических качеств (для всех групп)

Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт. Построение в одну шеренгу, в колонну по одному; перестроение в две шеренги, в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, по диагонали, змейкой. Противходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные/поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с отягощениями, с преодолением сопротивления партнёра, сгибание и разгибание рук в различных упорах: на стенке, на гимнастической скамейке, лёжа; в упоре лёжа, с отведением ноги (поочерёдно правой, левой) назад при сгибании рук; то же, с опорой носками о гимнастическую скамейку (рейку гимнастической стены), и в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах). Круги руками из различных исходных положений (далее -и.п.) в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в стойках: основной, ноги врозь, на коленях; сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперёд, в сторону. Наклоны с поворотами: вперёд, назад, с поворотом в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения, лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке (удерживаются партнёром). Поднимание туловища до прямого угла сидя.

Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закреплёнными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром, медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперёд или в сторону (с опорой, без опоры). Выпады вперёд, назад, в стороны, вперёд -наружу(внутрь), назад наружу(внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной, с одной ноги на другую, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеих ног или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку (без опоры). Движения ногой в горизонтальной плоскости (и.п.- стойка на одной, другая вперёд-к низу) в сторону, назад, в сторону, вперёд (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных и.п.: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора (партнера). Удержание ног в различных положениях (вперёд, сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Сочетание движений ног, туловища, рук (на месте, в движении). Упражнения парами: из различных и.п. - сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты туловища, перетягивания (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами.

С набивным мячом (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперёд, 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, вставание с мячом в руках на двух (одной ноге); прыжки через мяч; движения руками по дуге, кругу в различных плоскостях направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты, круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой. С гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных и.п.- (руки вниз, вперёд, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки в сочетании с различными движениями (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой); сидя - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки - вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке поочерёдные взмахи ногами; стоя боком лицом нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком (лицом) к стенке - приседание на одной (обеих ногах). Из стойки на одной ноге, другая на рейке - наклоны вперёд, назад, в стороны с захватом за рейку (ногу) притягивая туловище к ноге. Из положения, лёжа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Лёгкая атлетика: ходьба с изменением темпа, на скорость до 200м. Чередование ходьбы, бега. Семенящий бег. Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. Кросс до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (низкий, высокий старт). Прыжки в длину (с места, с разбега). Прыжки в высоту (с места, с разбега).

Плавание и прыжки в воду: плавание любым способом без учета времени, на скорость, выносливость. Старт в воду с бортика. Прыжки в воду с трамплина с входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка - процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для спортивной аэробики.

Задачи СФП на 1 этапе.

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

Задачи СФП на 2 этапе.

1. Моделирование соревновательной деятельности.
2. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы.

Упражнения по специальной физической подготовке (для всех групп) Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперёд, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных и.п. – сидя, стоя, без опоры, с опорой). Наклоном назад, мост на обеих ногах (одной). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону, с различными движениями руками. Движения

ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения несколько секунд. Упражнения парами (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения рекомендуется включать в каждое занятие. Для увеличения подвижности в суставах для старших групп можно усложнять изменением и.п., применением захватов, самозахватов, отягощений, выполняя парами, удержанием положений в «растянутом» состоянии, др.

Упражнение на формирования осанки, совершенствованиеравновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180°- 360° (сериями с открытыми глазами, с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости; сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8с. и т.д.). Эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – *подъём на носки* (за 10 с. -15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь. *Пружинный шаг* (10-15с.), пружинный бег (20-45с.). *Приседания* с отягощением, с партнёром, поднимание на носки (не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.).

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие. 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). Прыжки толчком двумя ногами (одной), с одной ноги на другую через скамейки. Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жёсткую опору и на поролон (в серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Упражнения на развитие координации движений.

Выполнение комбинаций (без музыки, под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями рук. Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

3.1.3. Избранный вид спорта

Техническая подготовка.

Одним из ключевых вопросов технической подготовки в спортивной аэробике является отбор наиболее эффективных тренировочных упражнений, способных обеспечить спортсмену необходимую базовую подготовку.

Задачи технической подготовки:

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

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом.

Работа над спортивной комбинацией включает в себя:

- а) работу по элементам;
- б) работа по четвертушкам упражнения;
- в) работа по частям;
- г) выполнения комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.).

Список технических элементов, предоставлен в *Приложении № 9 «Используемые технические элементы в спортивной аэробике»*

Особенности технической подготовки по этапам подготовки.

Этап начальной подготовки.

Первый этап заключается в приобретении навыков основных движений гимнастической школы и аэробного стиля.

Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики:

- 1) **Шаг** - March
- 2) **Бег** - Jog
- 3) **Подскок** - Skip
- 4) **Подъемколена** - Kneelift
- 5) **Мах** - Kick
- 6) **Прыжок «ноги врозь – ноги вместе»** - Jack
- 7) **Выпад** - Lunge

В *Приложении №10 «Описание основных базовых шагов»* даны методические рекомендации, схема основных базовых шагов.

На данном этапе обучающиеся разучивают и выполняют групповое упражнение спортивной аэробики, аэроденс и участвуют в соревнованиях городского уровня (*Приложение №11 «Программа для начинающих детей»*).

Тренировочный этап.

Основная задача технической подготовки – это овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы. Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики. Тренировочные группы 1, 2 года обучения - трио, пары и группы. Группы тренировочные 3, 4, 5 годов обучения и совершенствования спортивного мастерства – выполняют еще и сольные упражнения.

Общая и примерная структура тренировочного занятия по спортивной аэробике, классификация уроков дана в *Приложении №12*.

Список элементов спортивной аэробики отражен в правилах соревнований (ФИЖ). Для участия в детских фестивалях аэробики разучивают и выполняют фитнес, степ и хип-хоп упражнения по программе ФИСАФ, а также композиции в свободном стиле. Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении освоенных элементов и связок из базовых элементов. Спортсмены получают представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке, стоимости нарушения площадки. Требования к составлению спортивной композиции указаны в *Приложение № 13*.

3 этап - совершенствования спортивного мастерства.

Целью технической подготовки является совершенное выполнение соревновательных комбинаций. На данном этапе спортсмены совершенствуют до безупречности технику выполнения элементов, соединений, дорожек и композиции в целом.

Акробатика (акробатические упражнения)

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

Компоненты акробатической подготовки:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных переворотов в конкретных видах движения.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.
4. Формирование динамичной осанки, включение в работу различные группы мышц и регулирование величины их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО).

Для освоения динамической осанки необходимо:

- 1) освоить ДО в простейших условиях;
- 2) освоить ДО в условиях приближенных к условиям выполнения элемента;
- 3) освоить ДО в ходе выполнения элемента.

Инструкторская и судейская практика

В период обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации занятий с младшими, к обслуживанию соревнований и мероприятий.

Необходимые требования по инструкторской и судейской практике:

- Уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП.
- Обучать технике упражнений, уметь проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.
- Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших обучающихся.
- Знать правила соревнований, систематически судить соревнования.
- Уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

На этапе углубленной специализированной подготовки по итогам прохождения судейского семинара, обслуживания соревнований присваивается соответствующая судейская категория.

Восстановительные мероприятия.

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

К педагогическим средствам восстановления относятся:

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки.

Направления психологической подготовки:

1. базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений.
2. психологическая подготовка к занятиям 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.

Психологические средства восстановления:

- Организация внешних условий и факторов тренировки.

- Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
- Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
- Идеомоторная тренировка.
- Психорегулирующая тренировка.
- Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства:

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

3.1.4. Хореография (для всех групп)

Хореографическая подготовка способствует решению образовательных задач: расширяется объем двигательных умений и навыков за счет движений классического, историко-бытового, народного и современного танцев. Занятия хореографией развивают творческие способности спортсменов: воспитывают ощущение красоты движений, гармонии с музыкой, формируют способность передавать в движениях определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Все это позволяет создавать художественный образ при выполнении соревновательных упражнений, формируют гармонию различных танцевальных

вариаций, высокое качество и эстетику исполнения соревновательных программ. Хореография развивает физические качества: гибкость, координация движений, выносливость, улучшает показатели скоростно-силовых качеств, укрепляет опорно-двигательный аппарат.

Занятие хореографии может включать элементы:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандюсутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюрле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюрле ку де пье и разгибание на 45° , (батман фραπε);
- круговые движения по полу и воздуху (рон де жамб пар тер и ан леер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90° и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).
- Маленькие хореографические прыжки.
- Народно-характерные танцы.
- Комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, ститданц, латина).

Для повышения уровня хореографической подготовки рекомендовано использовать средства современного танца, способствующие развитию

выразительности. Движения танца - модерн учат спортсмена прислушиваться к своему телу и точно управлять им в зависимости от поставленных задач, что положительно сказывается на решении задач технической подготовленности спортсмена, развивают равновесие, координационные способности. Занятия данным разделом хореографии учат освоению площадки, манере исполнения, умению двигаться в разных темпах и ритмах. (Приложение № 14 «Элементы хореографической подготовки»)

3.1.5. Самостоятельная работа

Для полноценного усвоения учебного материала дополнительной предпрофессиональной программы по избранному виду спорта, программой предусмотрено ведение самостоятельной работы в каникулярный период. На самостоятельную работу может отводиться до 10% от общего времени учебного плана.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся на занятиях в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

На этапе начальной подготовки самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний, практических умений и навыков; формирования умений использовать справочную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности обучающихся.

Выделяют два вида самостоятельной работы:

-школьная - выполняется на тренировочных занятиях, под

непосредственным руководством тренера - преподавателя и по его заданию; - преподавателя, без его непосредственного участия, но с последующим контролем.

Формы и виды самостоятельной работы:

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Чтение основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам.
3. Поиск необходимой информации в сети Интернет.
4. Прослушивание учебных аудиозаписей, просмотр видеоматериала.
5. Посещение соревнований.
6. Выполнение творческих заданий.
7. Судейская практика
8. Индивидуальная подготовка к соревнованиям
9. Оздоровительный бег, пешие и велосипедные прогулки, плавание, спортивные и подвижные игры.

При планировании заданий для самостоятельной работы рекомендуется использовать следующие **типы самостоятельной работы**: - воспроизводящая (репродуктивная), предполагающая алгоритмическую деятельность по образцу в аналогичной ситуации;

- реконструктивная, связанная с использованием накопленных знаний и известного способа действия в частично измененной ситуации;
- эвристическая (частично-поисковая), которая заключается в накоплении нового опыта деятельности и применении его в нестандартной ситуации;
- творческая, направленная на развитие способностей, обучающихся к исследовательской деятельности.

Виды заданий для самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать

специфику вида спорта спортивная аэробика, индивидуальные особенности обучающихся.

Перед выполнением обучающимися самостоятельной работы тренер-преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа тренер-преподаватель предупреждает о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

3.1.6. Медицинский контроль

Медицинский контроль предусматривает:

- 1) контроль медработником и тренером-преподавателем за предоставлением медицинской справки от врача о допуске к занятиям вновь поступающих;
- 2) медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере обучающихся тренировочных групп и групп спортивного совершенствования;
- 3) медицинский допуск перед соревнованиями;
- 4) врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий; 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

В медицинском контроле главное – допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям здоровых детей.

Антидопинговые мероприятия

Профилактика применения допинга среди спортсменов, формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных

убеждений у спортсмена. Включение вопросов профилактики допинга в теоретическую часть занятий, поведение бесед, просмотр видеоматериала.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения
1.	Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача.
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).	
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения.	
4.	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.	

3.2.Тренировочные сборы

Тренировочные сборы (ТС) являются еще одной возможностью повысить свой физический уровень, помимо основных тренировок, за счет более интенсивной подготовки спортсменов.

Тренировочные сборы, как правило, начинают вводиться в учебный план не ранее этапа начальной подготовки со 2 или 3 года обучения. Продолжительность тренировочных сборов 14-21 день (*Приложение №15*).

Тренировочные сборы обычно проводится либо с целью подготовки к какому-то спортивному мероприятию (например, посвященный подготовке к Первенству города, района, округа), либо каникулярный плановый.

Цели, которые преследуются в первом случае - подготовка к конкретному мероприятию (соревнованию). Исходя из целей, ставятся соответствующие задачи, например: отработка приемов и техники, которые позволят достичь желаемого результата. Конечный результат - место, которое занял спортсмен на соревнованиях. По итогам предсоревновательной

подготовки и выступлений тренерский состав делает выводы о сильных и слабых сторонах методик, вносит коррективы в работу со спортсменами для достижения в дальнейшем более высоких результатов.

Каникулярный плановый тренировочный сбор преследует несколько другие цели. Упор делается в основном на исправление ошибок, которые не удалось проработать в основное тренировочное время, повышение общефизической подготовки и подготовку к аттестации на очередную техническую ступень.

Преимущество проведения тренировочных сборов:

-обучающийся занимается ежедневно и получает информацию более интенсивно и она не так быстро успевает затеряться в уголках его памяти - тренировочный сбор позволяет более насыщенно и интересно спланировать тренировочный процесс с максимальным итоговым результатом.

3.3. Требования техники безопасности

При занятиях спортивной аэробикой требуется соблюдение необходимых правил поведения и инструкций по охране труда на тренировочных занятиях (*Приложение № 16*).

3.4. Воспитательная работа

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования является обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся. Воспитательная работа проводится в соответствии с планом воспитательной работы, утвержденным директором. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, соревнований, физкультурно-оздоровительных и культурно-массовых

мероприятий, дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер преподаватель формирует у обучающихся чувство патриотизма, преданности России, высокие морально-нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, толерантность, трудолюбие) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, выдержка) и эстетическими качествами (чувство прекрасного, аккуратность, воспитанность).

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера, высокая организация тренировочного процесса, атмосфере взаимопомощи, творчества, дружный коллектив, система морального стимулирования, наставничество опытных спортсменов. Основные воспитательные мероприятия: тематические беседы, лекции, просмотр соревнований, обсуждение; встречи со знаменитыми спортсменами, ветеранами спорта; подведение итогов соревновательной деятельности; спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия, тематические праздники, показательные выступления на культурно массовых мероприятиях, экскурсии, посещение театров, музеев, выставок; конкурсы рисунков, фото, оформление стендов и другое.

Немаловажное значение имеет работа с родителями воспитанников МБОУ ДО «ДЮСШ» – встречи, беседы, родительские собрания, индивидуальные консультации, участие родителей в мероприятиях совместно с детьми.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности, обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать, и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию в тренировочный процесс.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость занятий;
- уровень и положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- участие в соревнованиях и динамика спортивных результатов;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спортивной аэробики, спортивной тренировки;
- уровень освоения основ гигиены, здоровья человека, самоконтроля, антидопингового образования.

4.1. Методические указания по организации аттестации обучающихся

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся - неотъемлемая часть образовательного процесса, позволяющие оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в МБОУ ДО «ДЮСШ». По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение Программы завершается обязательной **итоговой аттестацией**. Форма итоговой аттестации:

- Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
- Спортивная квалификация определяется по требованиям вида спорта Единой Всероссийской спортивной квалификацией (ЕВСК).

По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Общая физическая подготовка (ОФП)

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 1- 2 попытки.

- Бег 20 м, для оценки скоростных качеств.
- Челночный бег 3x10 м проводят на равной дорожке длиной 12-13 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечают линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10 метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.
- Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств. Выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измеряют дальность прыжка.
- Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, для оценки силы.
- Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек для оценки скоростно-силовых качеств.

Специальная физическая подготовка (СФП)

- Наклон вперед из седа ноги вместе («складка»), держать 3 сек, для оценки гибкости.
- Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямой) для оценки амплитуды и гибкости.
- Мост, держать 3 сек, для оценки гибкости.
- Прыжки со скакалкой за 1 минуту на большое количество раз, для оценки скоростно-силовых качеств.

Требования к результатам освоения Программы, для перевода на следующий этап подготовки

Нормативы общей и специальной физической подготовки (*Приложение № 17*).

Требования к технической подготовке отражены в таблице № 7.

Таблица № 7

Техническая подготовка

	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				ССМ
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			До 2 лет
1	Базовые шаги	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнение 2 лиги		+	+	+	+	+	+
3	Обязательные элементы					+	+	+
4	По одному эл., из группы 0,1		+	+	+	+	+	+
5	По одному эл. из группы 0,2			+	+	+	+	+
6	По одному эл. из группы 0,3			+	+	+	+	+
7	По 2 эл. из группы 0,3 и выше				+	+	+	+
8	По 2 эл ст. свыше 0,4				+	+	+	+
9	Упражнения С (трио, группа)			+	+	+	+	+
10	Упражнения СА (соло)				+	+	+	+

Требования к теоретической подготовке представлены в таблице № 8.

Таблица № 8

Теория и методика физической культуры и спорта

	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			ССМ
		До 1 года	Свыше 1 года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	Техника безопасности	+	+	+	+	+	+
2	Название и основные требования базовых шагов		+	+	+	+	+
3	Название и основные требования выполняемых элементов, стоимость		+	+	+	+	+
4	Названия и основные требования элементов спортивной аэробики, стоимость				+	+	+
5	Правила соревнований СА					+	+
6	Физиологические и методические основы спортивной тренировки					+	+
7	Валеологические аспекты спортивной тренировки	+	+	+	+	+	+

Требования к психологической подготовке отражены в таблице № 9.

Таблица № 9

Психологическая подготовка

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			ССМ
	До 1 года	Свыше 1 года	До 2 лет	Свыше двух лет		
1. Умение напрягать, расслаблять мышцы			+	+	+	+
2. Управление выражением лица			+	+	+	+
3. Овладение джой принципом					+	+

4.Навыки общего расслабления и напряжения					+	+	+
---	--	--	--	--	---	---	---

5. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение занятий спортивной аэробикой включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса в соответствии с этапом подготовки спортсмена. Требования к форме (*Приложение № 18*)

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
Спортивное оборудование	
Спортивный зал	1
Степы для аэробики	15
Спортивные коврики	25
Гимнастические скамейки	5
Шведская стенка	1
Утяжелители для рук и ног	10 пар
Гимнастические маты	5
Подкидная доска	1
Стадион (летняя спортивная площадка)	1

Занятия проходят на базе средней общеобразовательной школы № 3 в спортивном зале.

Аудиовизуальные и технические средства обучения

1.Портативная колонка.

2. Ноутбук.

2. Видеоматериалы на CD дисках и

«флэш-носителях»

- спортивная аэробика,

- степ-аэробика,

- танцевальная аэробика.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научноисследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК.Т.3/ КубГАФК; под ред. В.А. Якобишвили, А.И. Погребного.- Краснодар, 2000,- 306с: ил.
2. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.:спортАкадем Пресс, 2002-304с.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт,1983. - 129 с.
4. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике/ Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры, - Иркутск, 1990. 76 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
6. Лисицкая Т.С., Кувшинникова А.В., «Система подготовки специалистов по аэробике», РГУФК, спорта и туризма, Москва,2002.
7. Мельникова В.М.. Психология: учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. - м.: физкультура и спорт, 1987. -138 с.
8. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации/под ред. И.И. Столова.- М.: Советский спорт, 2008.- 136с
- 9.Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов /Методическое пособие – Москва, 2009.-11-с.
10. Правила соревнований (2013-2016гг.) по спортивной аэробике (ФИЖ).
11. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивная аэробика» для детско–юношеских спортивных школ и специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва /Министерство образования и науки РФ.- Москва, 2000 г.
12. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М., 2000.

13. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова. - Новосибирск: Параллель, 2006. – 100 с.

Интернет ресурсы

1. КонсультантПлюс www.consultant.ru:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ».
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №**1008** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте в РФ**».
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №**1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №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».
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

2. Официальный сайт Минспорта РФ Минспорта РФ

//<http://www.minsport.gov.ru/sport/>:

- Всероссийский реестр видов спорта.

//<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг

//<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>

**Примерный план–график
распределения учебных часов по этапам подготовки согласно
годового учебного плана
46 недель и 6 недель самостоятельная работа**

Для групп начальной подготовки 1 года обучения (6 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теория и методика ФК и спорта	1	1		1			1	1	1		К		6
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	К	8	98
Специальная физическая подготовка	5	6	6	4	5	5	5	5	5	5	К	5	56
Избранный вид													
Техническая подготовка	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	К	2	26
Специальная (акробатика, др)	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	К	4	40
Инструкторская и судейская практика													
Контрольные нормативы	2			4			2		2		К		10
Хореография	4	4	4	4	4	2	3	4	2	4	К	5	40
Восстановительные мероприятия													-
Количество аудиторных часов за год	26	26	26	26	24	23	26	25	25	25	К	24	276
Самостоятельная работа											36		36
Всего за год	26	26	26	26	24	23	26	25	25	25	36	24	312

Медицинское обследование	справки
Соревнования	контрольные 2

Примерный план–график распределения учебных часов по этапам подготовки согласно годового учебного плана 46 недель и 6 недель самостоятельная работы Для групп начальной подготовки 2 года обучения (8 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теория и методика ФК и спорта	1	1	1	1		1	1	1	1		К		8
Общая физическая подготовка	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	К	9	100
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	9	8	8	8	8	9	К	8	90
Избранный вид													
Техническая подготовка	5	6	6	5	6	6	5	6	5	5	К	5	60
Специальная (акробатика, др)	4	5	6	5	4	5	5	5	4	5	К	2	50
Инструкторская и судейская практика													
Контрольные нормативы	2			4			2		2		К		10
Хореография	6	6	5	4	5	4	5	5	4	4	К	2	50
Восстановительные мероприятия													-
Количество аудиторных часов за год	36	35	35	36	33	33	35	34	33	32	К	26	368
Самостоятельная работа											48		48
Всего за год	36	35	35	36	33	33	35	34	33	32	48	26	416
Медицинское обследование - справки													
Соревнования контрольные 2													

Примерный план–график распределения учебных часов по этапам подготовки согласно годового учебного плана
46 недель и 6 недель самостоятельная работы

Для тренировочного этапа 1-2 года обучения (до 12 часов)

Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теория и методика ФК и спорта	1	1	1	1		1	1	1	1	1	К	1	10
Общая физическая подготовка	12	12	12	13	11	10	10	11	10	11	К	8	120
Специальная физ.подготовка	8	10	8	8	9	8	9	8	7	9	К	6	90
Избранный вид													
Техническая подготовка	18	19	20	21	17	20	21	18	14	18	К	8	194
Специальная (акробатика, др)	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	К	2	60
Контрольные нормативы	2								8		К		10
Инструкторская и судейская практика	2				2			2		2	К		8
Хореография	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	К	2	60
Количество ауд. Часов в год	54	54	53	53	51	51	53	52	52	52	К	27	552
Восстановительные мероприятия											10		10
Самостоятельная работа											62		62
Всего за год	54	54	53	53	51	51	53	52	52	52	72	27	624
Медицинское обследование по графику 2 раза в год													
Соревнования	контрольные 4,отборочные -3, основные -2												

Для тренировочного этапа 3 года обучения (14 часов)

Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теория и методика ФК и спорта	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К	1	12
Общефизическая подготовка	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	К	8	90
Специальная физ. подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	К	10	100
Избранный вид													
Техническая подготовка	30	30	29	29	29	29	29	29	30	29	К	9	302
Специальная (акробатика, др)	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	К	2	60
Контрольные нормативы	2			4			2		2		К		10
Инструкторская и судейская практика		2	1		2			2	1	2	К		10
Хореография	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	К	2	60
Количество аудитор часов год	63	62	60	63	61	59	61	61	62	60	К	32	644
Восстановительные мероприятия											16		16
Самостоятельная работа											68		68
Всего за год	63	62	60	63	61	59	61	61	62	60	84	32	728
Медицинское обследование по графику 2 раза в год													
контрольные 4,отборочные -3, основные -2													
Для тренировочного этапа 4 года обучения (16 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теория и методика ФК и спорта	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К	1	12
Общефизическая подготовка	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	К	8	90
СФП	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	К	10	100
Избранный вид													
Техническая подготовка	35	35	34	35	32	34	34	34	34	34	К	11	352
Специальная двигат. (акробатика, др)	8	8	8	7	8	8	8	8	8	7	К	2	80
Контрольные нормативы	2			4			2		2		К		10

Инструкторская и судейская практика		2	2		2			2	2	2	К		12	
Хореография	8	8	8	7	8	8	8	8	7	8	К	2	80	
Количество аудит часов в год.	73	71	70	71	68	68	70	70	71	70	К	34	736	
Самостоятельная работа											80		80	
Восстановительные мероприятия											16		16	
Всего за год		73	71	70	71	68	68	70	70	71	70	96	34	832
Медицинское обследование по графику 2раза в год														
Соревнования	Контрольные-5, отборочные-3, основные-2													
Примерный план–график распределения учебных часов по этапам подготовки Для тренировочного этапа 5 года обучения (18 часов) 46 недель в учреждении и 6 недель самостоятельной работы														
Месяцы														
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого	
Теория и методика ФК и спорта	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	К	1	16	
Общепфизическая подготовка	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	К	8	90	
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	К	10	110	
Избранный вид														
Техническая подготовка	41	42	41	42	41	41	41	42	40	42	К	17	430	
Контрольные нормативы	2			4			2		2		К		10	
Инструкторская и судейская практика		2	2		2			2	2	2	К		12	
Акробатика	8	8	8	7	8	8	8	8	8	7	К	2	80	
Хореография	8	8	8	7	8	8	8	8	7	8	К	2	80	
Количество аудиторных часов в год	80	80	78	80	78	76	79	79	79	79	К	40	828	
Самостоятельная работа											84		84	
Восстановительные мероприятия											24		24	
Всего за год		80	80	78	80	78	76	79	79	79	108	40	936	
Медицинское обследование по графику 2раза в год														
Соревнования	Контрольные-5, отборочные-3, основные-2													
Этап совершенствования спортивного мастерства (до 21часа)														
Месяцы														
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого	
Теория и методика ФК и спорта	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	К	3	28	

Общефизическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	К	10	110
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	11	12	12	11	12	К	12	130
Избранный вид													
Техническая подготовка	44	45	44	45	44	44	44	45	42	45	К	22	464
Контрольные нормативы	2			4			2		2		К		10
Инструкторская и судейская практика		2	2	1	2	1		2	2	2	К		14
Акробатика	8	8	8	6	9	8	9	9	9	8	К	8	90
Хореография	11	11	12	10	12	12	11	11	10	12	К	8	120
Количество аудиторных часов в год	90	91	90	91	91	88	91	91	89	91	К	63	966
Самостоятельная работа											90		90
Восстановительные мероприятия											36		36
Всего за год	90	91	90	91	91	88	91	91	89	91	126	63	1092
Медицинское обследование по графику 2 раза в год													
Соревнования	Контрольные-5, отборочные-3, основные-2												

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575818

Владелец Алешанова Янина Сергеевна

Действителен с 29.09.2021 по 29.09.2022