

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Гаранин Д.А.
«19» сентября 2019.



Программа по виду спорта спортивная аэробика

2019 год

1. Пояснительная записка

Программа по спортивной аэробике для ДЮСШ составлена на основе программы, рекомендованной Министерством Российской Федерации (2000), научных и методических разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов, а также правил спортивной аэробики (версия ФИЖ, 2005), с учётом четырёх обязательных групп элементов. Она содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных её этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей самих занимающихся. Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предлагая решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков в систематические занятия спортом;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды России;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, морально-этических и эстетических качеств спортсменов;
- профессиональная подготовка инструкторов и судей по аэробике.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ. Учебный план, рассчитанный на многолетнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, психологическую, интегральную и профессиональную подготовку.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий, и соревнований на учебно-тренировочном этапе, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Нормативная часть программы.

Многолетняя подготовка спортсменов делится на два этапа:

1 этап: начальной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

2 учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приёмы нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Предусмотрено 46 недель занятий непосредственно в условиях клуба и дополнительно 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и для самостоятельной работы.

Классификационные требования

Мастер спорта: 1-3 место или 18 баллов на соревнованиях 1 группы или 3 раза в течение года на соревнованиях 2 группы (не менее 10 выступлений) , с 16 лет

КМС: 17 баллов на соревнованиях 1-2 группы 1 раз (не менее 8 выступлений), с 14 лет

1 РАЗРЯД: 16 баллов 2 раза на соревнования (не менее 6 выступлений), с 11 лет

2 РАЗРЯД: 15 баллов 1 раз на соревнованиях (не менее 8 выступлений), с 10 лет

3 РАЗРЯД: 14 баллов (не менее 8 выступлений) на соревнованиях, с 7 лет.

Наполняемость учебных групп, режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, тактической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	До года Свыше года	7	15	6	Выполнение нормативов ОФП
		7	15	9	
		8	13	9	
УТ	До двух лет Свыше двух лет	9	12	12	Выполнение нормативов ОФП и СФП
		10	10	12	
		11	10	18	
		12	9	18	
		13	8	20	

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по спортивной аэробике, часы

Разделы подготовки	НП			УТ				
	1г.о.	2г.о.	3г.о.	1г.о.	2г.о.	3г.о.	4г.о.	5г.о.
Теоретическая подготовка	6	6	8	8	8	12	10	16
Общепфизическая подготовка	100	130	110	130	114	145	105	110
Специальная физическая подготовка	70	115	95	93	90	145	140	110
Акробатика	50	60	70	80	80	80	100	100
Хореография	50	60	60	60	60	60	80	140
Техническая подготовка	26	87	115	225	240	456	453	500
Контрольно-переводные испытания	10	10	10	10	10	10	10	10
Инструкторская и судейская практика	----	----	----	8	10	12	12	14
Восстановительные мероприятия	----	----	----	10	12	16	26	40

Часов в неделю	6	9	9	12	12	18	18	20
Общее количество часов	312	468	468	624	624	936	936	1040
Участие в соревнованиях (кол.)	1	3-4	3-4	5-8		8 --- 12		
Медицинское обследование	По графику							

Соотношение средств ОФП, СФП,ТП по годам обучения(в %)

Разделы подгот товки	НП			УТ				
	ОФП1г.о.	ОФП2г.о.	ОФП3г.о.	СФП1г.о.	СФП2г.о.	СФП3г.о.	СФП4г.о	СФП5г.о.
ОФП	50	40	35	30	25	20	15	15
СФП	35	35	30	20	20	20	20	15
ТП	15	25	40	50	55	60	65	70

ПРИЁМНЫЕ НОРМАТИВЫ

для зачисления учащихся на тренировочные этапы

	Контрольные упражнения	Учебно-трениров. этап (с 9 л.)
Общая физическая подготовка	Отжимания	10
	Упор углом	2
	Шпагат	1
	Кросс 1 км	6. 10
Специальная физическая подготовка	Отжим кузнечиком	4
	«пистолет»	4
	Прыжки в упоре лёжа за 20 сек.	12
	Подтягивание на низкой перекладине	10
Техническая подготовка	Базовые шаги	Безошибочно
	Обязательные элементы	Узнаваемы
	Свободные элементы	Узнаваемы
Спортивные результаты	Спортивное упражнение	Имеется

Диагностика физической подготовленности

Тест для определения скоростных качеств: бег на 30м со старта (тестируются скоростные качества)

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина- 3метра)

На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два тренера, один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7м ставится яркий ориентир. По команде «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время тренер, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Во время короткого отдыха (3-5 минут)- спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок вверх с места.

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки.(например, тренер держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга).

Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. **Предлагается следующая модификация данной пробы:**

простоять в позе руки по швам 15 с - оценка «2» (или «1» если не устоял);

вытянуть руки вперед, простоять еще 15 с - оценка «3»;

закрыть глаза и простоять еще 15 с - оценка «4»;

поднять голову с закрытыми глазами вверх и простоять еще 15 с в той же позе - оценка «5».

Применение такой пробы особенно информативно до и после нагрузки.

Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине.

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «начали» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускании – выдох, подъем туловища на 30 градусов от пола.

Тест для определения силы: сгибание – разгибание рук в упоре, стоя на коленях.

Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Во время разгибания рук локти остаются слегка согнутыми, при сгибании рук грудь касается пола.

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола.

Оценивается по 4 бальной шкале: ладони лежат на полу – 4 балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3см – 1 балл.

Контрольно-переводные нормативы по спортивной аэробике

№	Контрольные упражнения	Начальной подготовки			Учебно-тренировочной				
		1	2	3	4	5	6	7	8
		ОФП							
1	Кросс 1 км	Без уч. врем.	6.20	6.10	6.00	5.30	5.00	4.40	4.20
2	отжимание	5	8	10	15	20	25	25	30
3	Упор углом ,сек.	С опорой	1	2	5	10	15	20	25
4	Наклон ,см.	0	5	8	10	12	14	16	18
5	Пресс – подъём за 1 мин.	20	30	35	40	45	50	55	60

6	Прыжок в длину с места	80	100	120	130	140	150	160	170
7	Шпагат	1 1 2 2 3 3							
		СФП							
1	Подтягивание ,низ. переклад.	5	8	10	12	14	16	18	20
2	Прыжки в упоре лёжа за 20 сек.	8	10	12	14	16	18	20	22
3	Удержание ноги «ласточка»,сек.	5	10	20	30	40	50	60	1.10
4	Отжимание кузнечиком	---	---	4	5	6	7	8	9
5	«пистолет»	---	2	4	6	8	10	12	14
		Техническая подготовка							
1	Базовые шаги	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения 2 лиги		+	+	+	+	+	+	+
3	По 1 эл., из группы ст. 0,1		+	+	+	+	+	+	+
4	По 1 эл., из группы ст.0,2			+	+	+	+	+	+
5	Обязательные элементы						+	+	+
6	По 1 эл., из группы ст. 0,3				+	+	+	+	+
7	По 2 эл., из группы ст. 0,3 и выше						+	+	+
8	Упражнение СА(пара, трио, группа)				+	+	+	+	+
9	Упражнение СА (соло)					+	+	+	+
		Теоретическая подготовка							
1	Техника безопасности		+	+	+	+	+	+	+
2	Названия 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	+	+	+	+	+	+	+	+
		Психологическая подготовка							
1	Умение напрягать, расслаблять мышцы		+	+	+	+	+	+	+
2	Управление выражением лица			+	+	+	+	+	+
№	Год обучения	1	2	3	4	5	6	7	8

3	Овладение джой принципом	+	+	+
4	Навыки общего расслабления и напряжения	+	+	+

2. Методическая часть программы

1. Организация, планирование и учёт учебно-тренировочного процесса

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приёма в группу на протяжении всего учебного года. Приём детей ведётся с доступом от врача, а в течении года дважды проводится диспансеризация.

Поступающие сдают приёмные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учётом занятий в общеобразовательной школе, наличия тренировочной базы, учебного плана.

ДОКУМЕНТАЦИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ:

- 1) программа,
- 2) годовой учебный план,
- 3) календарный план соревнований,
- 4) расписание занятий,
- 5) рабочий план на месяц,
- 6) индивидуальные планы тренировок для спортсменов,
- 7) журнал учёта работы.

2.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

- 1) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;
- 2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;
- 3) постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года досрочно;
- 4) систематически вести воспитательную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своему клубу;
- 5) укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;
- 6) учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей.

3.ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

1 этап: начальной подготовки. Группа начальной подготовки до 1 года (дети 6-7 лет). Группы свыше года (7-8 лет).

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и различать различные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизации под музыку с использованием базовых шагов аэробики.
8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробики, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

2 учебно-тренировочный этап. Группы до 2 лет обучения (9-11). Группы свыше 2 лет обучения (11-15 лет).

- 1-2 то же, что и в предыдущем этапе.
3. Углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка(благоприятный период для развития гибкости, быстроты, ловкости).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки(координации).
5. Функциональная начальная подготовка – освоение средних показателей объёма тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических(фундаментальных) элементов: динамическая сила(группа А), статическая сила(В), прыжки(С), гибкость(D).
7. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности(характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка.
10. Начальная теоретическая подготовка.
11. Регулярное участие в соревнованиях.

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВАЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

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

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- групповые занятия(теоретические, практические),
- тренировка по индивидуальному плану,
- выполнение домашних заданий,
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях,
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений,
- инструкторская и судейская практика.

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

4.1. ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

1 фрагмент – упражнения по кругу (разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги и соединения).

2 фрагмент – упражнения у опоры и на середине (ОРУ для ног, туловища, рук; хореографические упражнения – « классика»).

3 фрагмент – упражнения на середине (упражнения для рук, упражнения в равновесии, повороты).

4 фрагмент – прыжки (маленькие, амплитудные, прыжки с вращениями).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

5 фрагмент – специально техническая подготовка (базовые шаги аэробики с координационными движениями руками).

6 фрагмент – изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

7 фрагмент – общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной выносливости).

8 фрагмент – музыкально двигательная подготовка (задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация).

9 фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

5. ГОДИЧНОЕ ЦИКЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК

Учебно–тренировочный процесс каждого года состоит из трёх периодов: подготовительный(обще-подготовительный, специально-подготовительный), соревновательный и переходный.

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

Задачи соревновательного периода: закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки. Длительность периода 7-8 месяцев. В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы. Каждый цикл состоит из трёх этапов: предсоревновательного, основного(соревнования) и после соревновательного (активный отдых).

Задачи переходного периода: поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической активности (спортигры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

6. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Теоретическая подготовка – совокупность знаний, способствующих учебно-тренировочному процессу.

1 Этап. 1. Что такое аэробика: истоки спортивной аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований .

. Достижение российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

2. Терминология аэробики.

3. Гигиенические требования к проведению занятий: понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Гигиена жилища, место учёбы и занятий спортом.

4. Форма для занятий аэробикой.

5. Рациональное питание и режим дня: понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоение пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

6. Дисциплина на занятии (правило поведения в зале).

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

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

2 Этап. 1. Музыкальная грамота: понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике.

2. Техника безопасности в аэробике.

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, художественной гимнастике, танцам и т.д.

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

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

9. Структура тренировочного занятия: общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.

10. Понятие об объёме и интенсивности тренировочного занятия: факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

11. Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

3 Этап. 1. Правила соревнований: значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

2. Техника судейства.

3. Организация и методика проведения соревнований: подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учёт и оформление результатов соревнований.

4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.

5. Планирование тренировки: значение и роль планирования, учёта и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования.

6. Этапы и методика составления спортивной комбинации, требование к ним, компоненты оценки.

7. Способы создания новых элементов.

8. Понятие о здоровье и болезни. Причины травм и их профилактика: понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжение, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи.

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

7. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ.

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

7.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

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

Основные задачи ОФП:

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

Общая физическая подготовка (для всех групп)

Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

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. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении.

Размыкание шагом(приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предметов.

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 различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнёра, сгибание и разгибание рук в различных упорах(в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа; в упоре лёжа , но с отведением ноги(поочерёдно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стены), и в висах(подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений 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 основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные(пружинящие) движения туловищем вперёд, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперёд, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке 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 или удерживаются партнёром. Поднимания туловища до прямого угла в седее и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закреплёнными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперёд или в сторону(с опорой и без опоры).

Выпады вперёд, назад, в стороны, вперёд наружу(и внутрь), назад-наружу(и внутрь).

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

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ногой в горизонтальной плоскости(из и.п. стойка на одной, другая вперёд –к низу) в сторону, назад, в сторону, вперёд(в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

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

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

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (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 с низу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с

мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях 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 исходных положений (руки вниз, вперёд, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища .

Прыжки по скамейке вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочерёдные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседание на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной ноге, другая на рейке – наклоны вперёд, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища 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. Ходьба на скорость(до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересечённой местности в чередовании с ходьбой(10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции(30-60-100м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

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

7.2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СФП – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта. Выделяют СФП 1, СФП-2.

Задачи СФП-1:

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

Задачи СФП-2:

1. Моделирование соревновательной деятельности.
2. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

Специальная физическая подготовка(для всех групп)

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперёд, назад, в стороны(вправо, влево) с максимальным напряжением(из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами(махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоём(с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена(держать 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечание:

1. Упражнения включаются в каждый урок.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоём, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнение на формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 10 с., за 8 с., и т.д.). Различные 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(на время: 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(10-15 с.), пружинный бег(20-45 с.).

Приседания с отягощением, с партнёром, поднимание на носки(в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.).

Прыжки на месте и с продвижением на одной , двух ногах(высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие(высоту препятствия постепенно увеличивать).

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

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки(лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жёсткую опору и на поролон(в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Упражнения на развитие координации движений.

Выполнение небольших комбинаций(без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

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

7.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

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

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

1 ЭТАП: НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлест, приставной, выпад, подъём колена, джампингджек, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0,2: А – отжимание, латеральное отжимание; В – упор углом, «крокодил»; С – прыжок на 360°, хич кик; Д – шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд.

Спортсмены разучивают и выполняют упражнение 2 лиги (подготовительное для спортивной аэробики) и участвуют с ним в городских соревнованиях.

Программа для начинающих детей

1. ноги – 4 скрестных шага, руки – на пояс
2. ноги – 4 колена, руки – в стороны
3. ноги – 4 приставных шага, руки – «Ганзалес»
4. ноги – «ласточка» выполняется на 8 счётов
5. ноги – 4 джека, руки – 1-4 в стороны, вверх, в стороны, вниз
6. 1,2 – упор присев, 3,4 – сесть в шпагат, 5-8 сидеть в шпагате
7. принять упор лёжа (переход упор лёжа свободный)
8. 2 отжима 1-4 вниз 5-8 вверх
9. 1-2 выпад, 3-4 встать, 5-6 руки через стороны вверх, 7-8 через стороны руки на пояс.
10. ноги – 4 кика вперёд, руки – на пояс
11. 4 – солдатики, руки – на пояс
12. ноги – 4 ви степа, руки – 1-4 правая вверх, левая вверх, правая вниз, левая вниз
13. конец программы 8 счётов произвольных.

Упражнение «Воздушная кукуруза»:

1. скрестный вправо руки перед собой и хлопок над головой.
2. поворот влево руки в стороны
3. 3 пятки вправо, 3 пятки влево, ладошки перед собой

4. 4 джека – обязательный элемент круг пр., круг лев., 2 круга двумя – всё к наружи
5. шаги вперёд пр., лев., скрестно, локти вперёд, хлопок
6. шаги назад круги согнутыми руками назад
7. шаги вперёд руки вверх, домик, на плечи, вместе в стороны
8. шаги назад ладони открыть вниз
9. качалочка влево, вправо руки влево, вправо
10. галоп влево круг предплечьями в лево через низ
11. пружинка вправо, влево круги предплечьями правым, левым
12. выпад на правой поза «задумавшись»
13. шаг правой назад, выпад на левую правая рука на пол, левая в вверх
14. упор лёжа
15. согнуть правую ногу, выпрямить
16. 4 отжимания – обязательный элемент
17. упор присев, встать
18. поочерёдные пружинки – хлопок над головой, перед собой, за спиной, перед собой
19. 4 поочерёдных маха вперёд – обязательный элемент
20. галоп вправо (к задней линии) руки в стороны
21. мамба левой назад руки на пояс
22. левая вперёд- скрестно , пр.назад, лев. в сторону руки на пояс
23. пр. в сторону, лев. в сторону, прыжком пр вперёд, лев вперёд – руки 2 р в сторону и попеременно вперёд
24. джек руки на колени
25. шаг с правой , с левой, галоп вправо руки у плеч работают от локтей
26. шаг с левой – захлест, с првой захлест хлопки над головой
27. на8 счётов шаги вокруг себя руки на пояс
28. выпад пр назад пр рука вверх
29. 2 прыжка назад на 2 -- лев пр вверх поочерёдно
30. с другой ноги
31. подъём колена руки на пояс
32. встать на колено – концовка руки в стороны

2 УЧЕБНО -ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Основная задача этого этапа технической подготовки – это овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы. Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики. УТ до 2 лет – трио, пары и группы. УТ свыше 2 лет – кроме выше перечисленных выполняют сольные упражнения. Список элементов спортивной аэробики см. правила 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 уже освоенных элементов спортивной аэробики и связок из базовых элементов. Спортсмены получают основное представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроении и перемещений по площадке, стоимости нарушения площадки.

7.4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Акробатика – одно из средств развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (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 – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

7.5.ХОРЕОГРАФИЯ

Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовке входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Урок хореографии может включать:

- 1) деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор дебра (движения руками), наклонами.
- 2) Батманы тандю (выставление на носок) и тандю жете (броски ногой до 45%) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
- 3) Рон де жамб пар тер и ан леер (круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях.
- 4) Батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
- 5) Релеве ян девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
- 6) Гран батман жете (махи на 90 % и выше) из 1 и 5 позиции.
- 7) Маленькие хореографические прыжки.
- 8) Народно-характерные танцы.
- 9) Комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стит данс, латина).

7.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

1. уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.
2. уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся.
3. знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить в нутрии школьные соревнования.

8.ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

1. базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений.
2. психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.
3. психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

Желательным условием освоения программы подготовки в спортивной аэробике является видение каждым занимающимся дневника. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у занимающихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методов их развития и совершенствования. Правильное и чёткое ведение дневника делают его своеобразным руководством, необходимым ученику для самостоятельных занятий.

8.1. ПОЭТАПНЫЙ ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЗАДАЧИ 1 ЭТАПА:

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

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ИХ РЕШЕНИЯ

1. Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.
2. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.
3. То же.
4. Регулярное применение тренировочных заданий представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложнённых условиях.
5. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
6. Обучение соответствующим приёмам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приёмов.
7. Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приёмов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.

ЗАДАЧИ 2 ЭТАПА:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.
2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.

3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.
6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.

СЛЕДСТВА И МЕТОДЫ:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.
2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости.
3. Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости.
4. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: вовремя модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.
5. Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований.
6. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.).

ЗАДАЧИ 3 ЭТАПА:

1. Формирования уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.
2. Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений.
3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.
4. Снятие соревновательного напряжения.

СРЕДСТВО И МЕТОДЫ:

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

9. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наиболее значимыми факторами при отборе кандидатов в сборную команду являются: 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, ярко выраженная индивидуальность исполнения,

презентация, высокий уровень специальной работоспособности, устойчивость к стрессовым ситуациям.

9.1.МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ АЭРОБИСТОВ:

1. медико-биологические модельные характеристики спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой: морфологическим особенностям следует отнести средний рост, выраженную мышечную массу, сниженное количество жирового компонента, пропорциональное телосложение; функциональные особенности: парасимпатикотония, хорошая восстанавливаемость после нагрузок, показатели физической работоспособности и максимального потребления кислорода выше среднего уровня.

2. Общая физическая подготовленность: прыжок в длину с места 180-200 см. (с 13 лет), наклон больше 20-30 см. , сгибание, разгибание рук в упоре лёжа 30-35 раз, упор углом 30-35 сек., шпагат 155-160%.

3. Хореографическая подготовленность предусматривает полное соответствие уровня исполнения элементов аэробной хореографии, а также хореографии применительно в гимнастике (оттянутый носок, выпрямленное колено и т.п.). (экспертная оценка 4.8-5,0).

4.Техническая подготовленность. Важнейшим критерием технической подготовленности спортсменов в спортивной аэробике является содержание трудности, оригинальности соревновательной программы, чистота и правильность выполнения базовых элементов. Стабильность технической подготовленности предусматривает выполнение соревновательной программы без пропуска элементов, без падений, без грубых ошибок. Модельный уровень стабильности 100%.

5. Высокий уровень специальной физической подготовки.

6. Тактическая подготовленность: спортсмен должен уметь: выступать любым номером в команде; варьировать содержанием программы в соответствии с ситуацией на соревнованиях; рационально распределять силы на все дни соревнований.

7. Важнейшим психофизиологическим качеством является устойчивая мотивация к достижению высокого спортивного результата.

8. Психологическая подготовленность: психологическая устойчивость спортсменов; оценка психических процессов (стабильное восприятие времени, пространства, большой объём и хорошая переключаемость внимания, хорошая зрительная, аудиальная память).

9. Выразительность представляет собой модельную характеристику исполнительного мастерства, отражающую соответствие движений спортсмена эмоциональным особенностям музыки, создающего образ средствами аэробики (экспертная оценка 4,8 -5,0).

10.ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой 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 включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.

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

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства:

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

11. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребёнка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойная ЧЕЛОВЕКА.

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувства прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы; в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфере трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный приём вновь поступающих;
- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

12. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Качественный отбор.2. Финансирование. 3. Квалификация тренера. 4. Бригадный метод работы.5. Надлежащая психологическая подготовка. 6. Качественный медицинский контроль. 7. Научное обеспечение тренировочного процесса. 8. Современная спортивная база. 9. Благоприятное отношение руководства. 10. Большое количества и высокий уровень соревнований. 11. Большое количество и высокий уровень проведения учебно-тренировочных сборов.12. Материальная заинтересованность спортсменов и тренера.

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЮСШ ДО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ (6 ЧАСОВ)

Разделы подготовки	Кол.час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
Общефизическая подготовка	100	10	10	8	10	8	6	10	7	5	8	9	9
Специальная физическая подготовка	70	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10
Акробатика	50	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Хореография	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0
Техническая подготовка	26	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Всего часов	312	25	25	26	28	28	24	27	27	25	25	26	26

Участие в соревнованиях (кол.)	1	По графику
---------------------------------	---	------------

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА ОБУЧЕНИЯ ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ (9 ЧАСОВ)

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
Общефизическая подготовка	130	11	11	11	11	11	9	10	10	11	11	12	12
Специальная физическая подготовка	115	10	10	11	11	10	5	8	10	8	12	10	10
Акробатика	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Хореография	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	87	6	6	6	6	6	11	11	8	9	6	6	6
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Всего часов	468	40	40	39	39	40	36	39	40	40	39	38	38
Участие в соревнованиях (кол.)	3-4	По графику											

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА ОБУЧЕНИЯ (3-Й) ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ (9 ЧАСОВ)

Разделы подготовки	Кол. час												
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
Общефизическая подготовка	110	10	9	9	10	9	9	8	8	9	9	10	10
Специальная физическая подготовка	95	8	8	8	8	8	5	8	7	8	9	9	9
Акробатика	70	5	5	5	5	5	5	5	7	7	7	7	7
Хореография	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	115	10	10	10	10	10	11	11	10	9	8	8	8
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Всего часов	468	41	40	38	39	40	36	38	40	40	38	39	39
Участие в соревнованиях (кол.)	3-4	По графику											

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Содержание	НП	УТ
<u>Элементы, демонстрирующие динамическую силу(А)</u>		
Группа «отжимание»		

Петлеобразное отжимание (0,1)	+	+
Пилометрическое отжимание (0,1)	+	+
Отжимание на одной руке (0,2)		+
Группа «свободное падение»		
Падение в упор лёжа (0,1)	+	+
Падение с маха в шпагат (0,1)		+
Падение в упор лёжа прыжком в группировке (0,1)	+	+
Падение в упор лёжа с поворотом на 180 (0,2)		+
Падение в упор лёжа с поворотом на 360 (0,3)		+
Группа «круги ногами»		
Круг ногой в приседе (0,1)	+	+
Полукруг двумя ногами из упора лёжа (0,2)		+
Из упора лёжа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад (0,2)		+
Группа «рамка»		
Рамка из упора лёжа (0,1)	+	+
Рамка из упора лёжа на одной руке (0,2)		+
Группа «венсон»		
Венсон (0,1)	+	+
Свободный венсон (0,2)		+
Двойной венсон (0,2)		+
Элементы, демонстрирующие статическую силу (Б)		
Упор углом ноги врозь (положение рук любое) (0,1)	+	+
Удержание положения безопорный венсон (0,1)		+
Крокодил ноги вместе на двух руках (0,1)	+	+
Упор углом ноги вместе (0,2)	+	+
Упор углом ноги вертикально, ноги врозь (0,2)		+
Крокодил ноги вместе с поворотом на 180 (0,2)		+
Упор углом ноги врозь на двух руках с поворотом на 180 (0,2)		+
Высокий угол ноги вместе (0,3)		+
Упор углом ноги вместе с поворотом на 360 (0,4)		+
Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты (В)		
Прыжок согнувшись ноги врозь (0,1)	+	+
Толчком одной прыжок в шпагат (0,1)	+	+
«кабриоль» (подбивной ноги вперёд) (0,1)	+	+
Прыжок согнувшись ноги врозь с приземлением в горизонтальный шпагат (0,2)		+
Махом в шпагат приземление в упор лёжа (0,2)		+
Прыжок с поворотом на 360 с приземлением в шпагат (0,2)		+
Прыжок складка ноги вместе (пайк) (0,2)		+
Прыжок с сагиттальный шпагат с места (0,2)	+	+
Разножка махом согнутой ноги (0,2)		+
Прыжок в сагиттальный шпагат с приземлением в шпагат (0,2)		+
Прыжок с места во фронтальный шпагат (0,2)	+	+
Прыжок во фронтальный шпагат с приземлением в шпагат (0,2)		+

Подбивной прыжок «кабриоль» с поворотом на 180 (0,2)		+
Прыжок толчком двумя с поворотом на 360 (0,2)	+	+
Толчком двумя прыжок с поворотом на 180 в сагиттальный шпагат с приземлением на две ноги (0,3)		+
Разножка в сагиттальный шпагат (0,3)		+
Толчком двумя прыжок с разворотом на 360 с приземлением в сагиттальный шпагат (0,3)		+
Толчком двумя прыжок во фронтальный шпагат с поворотом на 180 (0,3)		+
Толчком одной горизонтальный свич (0,3)		+
Толчком двумя прыжок во фронтальный шпагат с поворотом на 180 и приземление во фронтальный шпагат с касанием пола грудью (0,3)		+
Двойной фан кик (0,3)		+
Прыжок согнувшись ноги врозь в упор лёжа (0,4)		+
Прыжок согнувшись ноги врозь в сагиттальный шпагат (0,4)		+
Прыжок во фронтальный шпагат с приземлением в упор лёжа (Шушунова) (0,4)		+
Элементы, демонстрирующие махи (Г)		
«хич кик» (0,1)	+	+
«фан кик» (0,1)	+	+
«ножницы» (0,2)		+
«двойной фан кик» (0,3)		+
Поворот на одной ноге на 360, другая вертикально вперёд с захватом одной рукой (0,3)		+
Элементы, демонстрирующие гибкость (Е)		
Вертикальный шпагат с опорой на две руки (0,1)	+	+
Сагиттальный шпагат (0,1)	+	+
Фронтальный шпагат в упор (0,1)	+	+
Сагиттальный шпагат в положении лёжа на спине и захватом ноги двумя руками (0,1)	+	+
«иллюзион» - поворот в положении вертикальный шпагат с опорой на две или одну руку на 360 (0,2)		+
Из положения сагиттальный шпагат перекат вправо или влево (0,2)	+	+
«панкейк» - из положения фронтальный шпагат в упор перейти в положение лёжа на животе ноги вместе (0,2)		+
Из положения сед ноги врозь круги ногами на спине с поворотом на 180 (0,3)		+

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ АЭРОБИКИ

Пояснительная записка

Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни влияет та среда, в которой ребёнок воспитывается. Именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека. Мы осознали наконец, что необходимо повернуться лицом к детям, бережно отнестись к их физической и психической природе, чтобы они почувствовали себя здоровыми, жизнерадостными. Современная действительность заставляет по-новому осознать огромный жизненный смысл двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников, особенно в тех её педагогических оптимально организованных формах, которые несёт физическая культура и спорт. Во всём мире сегодня стремительно растёт популярность эмоционального, задорного, энергичного и доступного вида оздоровительной гимнастики, называемого аэробикой. Вместе с тем, аэробика может приобрести качество учебнообразовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования, и воспитанниками данного процесса могут и есть дети дошкольного возраста, начиная с 5-6 лет. Аэробика для дошкольников притягательна в первую очередь активными ритмичными движениями под современную, весёлую музыку. Аэробика положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную; поддерживает тонус мышц, создаёт хорошее настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

Цель: сохранять здоровье в процессе роста и развития детского организма, формировать здоровый дух, осознание ребёнком возможности воспитания здорового тела.

Задачи. 1. Оздоровительные: - укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний, формирование правильной осанки и др..

2. Развивающие: - развитие основных видов движений (ходьбу, бег, прыжки, ползание, лазание, метание и др.) , а так же двигательных качеств (силу, быстроту, выносливость, ловкость). Обеспечение эмоционального комфорта в среде своего ближайшего окружения.

3. Воспитательные: - формирования устойчивого интереса к активному образу жизни, устойчивость к неблагоприятным факторам, вера в себя, уважение к людям и самоуважение.

Принципы , реализуемые в программе: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуальности, систематичности, постепенности.

Программа является:

1.	По признаку функционального назначения	- общеразвивающей
2.	По признаку направленности деятельности	- спортивно-технической
3.	По уровню освоения	- углубленной
4.	По уровню подготовленности воспитанников	- подготовленного уровня
5.	По признаку тематической направленности	- одной тематической направленности
6.	По признаку возрастного предназначения	- дошкольного образования
7.	По признаку полового предназначения	- смешанного назначения(для обоих полов)
8.	По признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы	- одногодичная
9.	По формам реализации	- групповая
10.	По степени авторства	- усовершенной

РЕБЁНОК ДОШКОЛЬНИК В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аэробикой можно заниматься с детьми, начиная с 5-летнего возраста в доступной для них форме, а именно – игровой. Известно, что ребёнок – это не уменьшенная копия взрослого человека. Он отличается от взрослого человека не только количественными особенностями строения и функций организма в целом, отдельных органов и систем.

Дети не терпят однообразия, внимание их быстро рассеивается, терпения хватает ненадолго. К.Д. Ушинский, прекрасно зная природу детского организма, писал: «Дитя требует деятельности беспрестанно и утомляется не деятельностью, а её однообразием и односторонностью. Заставьте ребёнка сидеть – он очень скоро устанет; лежать – то же самое; идти он долго не может, не может долго говорить, петь, читать и менее всего думать. А вот резвиться и двигаться целый день, переменять и перемешивать всё он не устанет ни на минуту, а крепкого детского сна достаточно, чтоб возобновить детские силы на будущий день». Детский организм находится в постоянном развитии, поэтому параметры, характеризующие его здоровье, постоянно изменяются.

При оценке здоровья ребёнка, должны учитываться не только имеющиеся заболевания и отклонения в психическом или физическом развитии, но и индивидуально-типологические, биологические особенности организма. В соответствии с современным подходом, представленным в отечественной и зарубежной литературе, приводятся три определения здоровья человека – соматическое (физическое), нервно-психическое и сексуальное: все три определения относятся и к растущему организму. Понятие «здоровый ребёнок дошкольного возраста» включает набор характеристик – жизнерадостность, активность, любознательность, устойчивость к неблагоприятным внешним факторам, высокий уровень выносливости, работоспособность и др.. Объективными критериями состояния здоровья детей, определяемыми медиками и педагогами, являются: масса тела, частота сердечных сокращений (в покое, при стандартных пробах и ежедневных физических нагрузках), показатели артериального давления, проба с задержками дыхания на вдохе и выдохе (в сек.), около суточные показатели температуры тела, индивидуальная продолжительность сна. В комплексе «субъективных» или психолого-педагогических критериев здоровья входит набор поведенческих и личностных характеристик ребёнка (жалобы, раздражительность, утомляемость и т.д.), отмечаемых педагогами вместе с родителями.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Для обеспечения правильного физического развития детей, укрепления их здоровья, воспитания двигательных качеств детей и вооружения необходимыми знаниями, умениями и навыками педагоги должны хорошо знать возрастные психофизиологические особенности детей. Возрастной период 5-6 летних детей называется периодом «первого вытяжения» – дети дают значительные результаты в росте. Развитие опорно-двигательного аппарата не завершено: позвоночный столб ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям – будь-то излишний вес, поднятие непосильной тяжести (ноши) или инфекционные заболевания. В связи с этим уделяется постоянное внимание формированию правильной осанки, способствующей хорошей функции многих важных процессов дыхания, пищеварения и т.д. А для девочек упражнения на осанку ещё благоприятны тем, что обеспечивают им в будущем стройность, грациозность, лёгкую походку. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Не завершено строение стопы – отсюда следует постоянно включать в занятия упражнения на профилактику плоскостопия.

К 6-ти годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, поэтому дети этого возраста легко осваивают основные движения (бег, прыжки, метание и т.д.), движения становятся более координированными и точными. Мелкие мышцы слабы, особенно кисти рук. Следует их развивать, используя в играх мелкие предметы. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, может выполнять упражнения с различной амплитудой, выполнять упражнения

«медленно - быстро ». К пяти годам размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется сердечная деятельность, пульс неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к 6 годам составляет 92-95 ударов в минуту, а во время физической нагрузки она не должна превышать 150-160 ударов в минуту. В данном возрасте у детей преобладает грудной тип дыхания и число дыханий в минуту – в среднем 25. значительно увеличивается потребность в двигательной активности. «А у меня в нутрии вечный двигатель, вечный бегатель, вечный прыгатель...» - очень точно подметил поэт. В каждом ребёнке таится заложенная природой неуёмная потребность движения: бегать, прыгать, скакать – всё это для них столь же естественно и необходимо, как дышать. Врачи и физиологи этот возраст называют « возрастом двигательной расточительности». Двигательный потенциал детей 5-6 лет очень высок и поэтому они с большим удовольствием и без особого напряжения занимаются физическими упражнениями по 40-60 минут. В данном возрасте роль коры головного мозга в регуляции поведения, совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. Дети учатся справедливо распределять роли в игре, достойно вести себя в играх – соревнованиях, приобретают организационные навыки, приучаются действовать согласованно. Разделение детей на здоровых и больных является методологически неоправданным. Наличие хронического заболевания у ребёнка может сочетаться с гармоничным физическим развитием, хорошими возможностями и при проведении хорошего реабилитационного курса последнее играет решающую роль в выздоровлении, достижении желательного уровня здоровья. Проблему оздоровления детей решает не только и не столько органы здравоохранения, сколько семья и дошкольное учреждения, а так же учреждения дополнительного образования детей по месту жительства. И речь должна идти не только о сохранении, а прежде всего о формировании здоровья в процессе роста и развития детского организма, формирования здорового духа, осознания ребёнком возможности воспитания здорового тела. Хочется добавить ещё и, что многое в воспитании у детей здорового образа жизни зависит от образа жизни родителей, от их общей культуры, от социально-экономического положения семьи.

ЭТАПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ГРУППЫ ОФП-1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5-6 ЛЕТ)

На первом этапе организации следует найти детей, увлечь их, заинтересовать тренировками. С этой целью оформляются красочные объявления, проводятся беседы с родителями, гуляющими с детьми во дворах. На первых занятиях адаптация детей проходит быстрее, если предложить им вместе со своей мамой или любимым близким человеком (папой, бабушкой..) пройти в раздевалку, туалет, осмотреть спортивный зал, потрогать инвентарь и т. д. То есть совершить не большую экскурсию по школе. На первое занятие и в течении года, детям разрешается приносить с собой на тренировку любую игрушку, которая может использоваться педагогом в течении тренировки в любой игровой ситуации.

Задача второго этапа – заинтересовать детей в группе с помощью разнообразных форм и методов обучения. Этот этап самый трудный и длительный с октября по май. Главное – создать благоприятную, комфортную атмосферу в группе, чтобы дети стремились и ждали общения друг с другом, которое требует от ребёнка подчинения правилам общения в коллективе.

И третий, заключительный этап – это подведение итогов года, продолжительность которого май месяц. Предварительно приглашается врач, который осуществляет повторный (первый осмотр врачом детей бывает в сентябре) осмотр детей. Результаты осмотра доктор доводит до сведения родителей и даёт конкретные рекомендации по профилактике заболеваний на летний период (по закаливанию, исправлению осанки и коррекции плоскостопия). Задача третьего этапа – оставить в душе ребёнка хорошее, доброе впечатление о занятиях, о педагоге-тренере, о друзьях, которые появились у

них за прошедший год. В конце учебного года проводится спортивный праздник, на который приглашаются родители. Праздник проходит с участием взрослых. Они принимают участие в эстафетах, соревнованиях, играх-забавах. Праздники всегда должны сопровождаться с вручением наград и сладких призов. В завершении праздник завершается общим чаепитием и приглашением детей на следующий год в спортивные секции нашей школы.

ПЛАНИРОВАНИЕ

Планирование работы требует системность, последовательность подачи учебного материала, способствует как закреплению и совершенствованию физических упражнений, так и повышению двигательной активности детей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ПО ОФП-1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5-6 ЛЕТ) С ЭЛЕМЕНТАМИ АЭРОБИКИ

[illegible]

1	Основные виды движений: Ходьба Бег Прыжки Лазание Ползание Равновесие Метание Координация, ловкость	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
			2	2	2	2								
			1	1	1	1	1	1	1	1	1			
			1	1	1	1	1	1	1	1	2			
							1	1	1	1		1		
			1	1										
				1	1	1					2	1		
			1					3	1	1	1	1	3	2
					1	1			2	2	2	3	2	3
2	Базовые движения аэробики Носочек, пяточка Марш Колено Приставной шаг Подскоки ноги врозь, вместе	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
			2	1	1			1	2	1	1	1	1	1
			2	1	1	1		1	1	2	1	1	1	1
				1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1
				2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1
			2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1
3	Строевые упражнения: Шеренга Колонна Круг парами	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
			1			1	1			1	1		1	
			1	1			1	1				1		1
				1	1			1	1					
4	Акробатика: Ласточка Мостик угол	26			5	2	3	4	3	4	3	2		
					2	1	1							
							1	2	1	2	1	1		
					3	1	1	2	2	2	2	1		
5	Музыкальная грамота: Ритм Такт (8 долей) Ударная нота – 1-й счёт	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
			1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
6	Подвижные игры	57	4	4	4	4	3	4	3	4	2	5	10	10
7	Праздники и развлечения	23		3		3	2		3	3		3	3	3
	Итого часов	312	28	28	26	26	24	24	26	28	24	26	26	26

БАЗОВАЯ АЭРОБИКА

Для простоты обучения занимающихся были искусственно выделены семь базовых движений аэробики, которые приемлемы и для детей дошкольного возраста (5-6 лет). И именно с них начинают проведение уроков аэробики в неподготовленных группах, а так же и в группах для дошкольников, как часть занятия.

1. March (jog) – марш. Lo – шаги, Hi – бег.
2. Step touch – приставной шаг (степ тауч). Выполняется в Lo (на шагах) или в Hi (бере).
3. Knee up – подъём колена (ни-ап). Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Выполняется в Lo, Hi.
4. Skip – носочек.

5. Jack – подскоки ноги врозь, ноги вместе. Выполняется только в Нй/
6. Lunge –(ланч) выпад назад, в сторону – Lo, Нй.
7. Graipe vine – скрестный шаг – Lo, Нй.
8. V – step – (ви- степ) – Lo/
9. Kik –(кик) мах вперёд, в сторону, назад (до 90 градусов) – Lo, Нй.

Возможные ошибки в движениях ногами:

1. Переразгибание колена. 2. Пятки не касаются пола. 3. Спина не вертикально.

Возможные ошибки в движениях руками:

1. Переразгибание в локтевом суставе. 2. Разведение рук в стороны более чем на 180 градусов. 3. при подъёме рук вверх заведение их дальше вертикали.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Двигательная активность дошкольников 5-6 лет не должна быть оторвана от речевой или другой деятельности! Движения ребёнка в полнее могут развиваться в процессе игры, когда с помощью логических связей объединяют несколько видов деятельности: физическая культура, музыка и речевая деятельность. Но всё это должно быть продумано, и игровая ситуация подготавливается заранее. Рекомендуется поводить занятия в сюжетно-игровых формах, т.к. игровой сюжет, объединяющий несколько видов деятельности, доставляет ребёнку радость, облегчающую решение конкретных задач, стоящих перед педагогом.

Аэробика для ребёнка не самоцель, а игра. Поэтому каждому упражнению рекомендуется придавать занимательных характер. А в организации занятий наиболее эффективными оказались следующие методы и приёмы: сказка-беседа, чтение стихотворений или отрывков из детской художественной литературы (пословицы, поговорки, потешки, считалки), помогающих осмысливанию поставленных перед детьми задач и сознательному выполнению двигательных упражнений, самостоятельному их применению в различных ситуациях. Игровые занятия по перевоплощению в данный образ по теме занятия (превращение в комаров, разведчиков), создание музыкальной композиции образа («Полёт шмеля», «Извержение вулкана») под соответствующее музыкальное сопровождение. Игровые задания на придуманные дальнейшего плана действий и подвижных игр по тематике занятий. Практический метод, обеспечивающий действенную проверку правильности воспитания движений в образной форме или с использованием элементов соревнования.

В тех случаях, когда у ребёнка в процессе занятия возникли затруднения, рекомендуется разные виды педагогической помощи:

- **Стимулирующая помощь** (воздействие взрослого, направленное на активизацию собственных возможностей ребёнка для преодоления затруднений);
- **Эмоционально – регулирующая помощь** (оценочное суждение взрослого, одобряющие действия ребёнка);
- **Направленная помощь** (такая организация деятельности ребёнка, при которой все компоненты осуществляются им самостоятельно, взрослый лишь направляет ориентировку ребёнка);
- **Организующая помощь.** Исполнительная часть деятельности осуществляется ребёнком, а планирование и контроль – взрослым, причем планирование и контроль со стороны взрослого лишь указывают последовательность действий, а содержание каждого этапа работы, оценка правильности выполнения производится самим ребёнком.
- **Обучающая помощь** (т.е. обучение ребёнка новому для него способу действия, показ или непосредственное указание, что и как надо делать).
- **Проведение музыкально–спортивных праздников, соревнований:** «Весёлые старты», соревнования по ОФП, итоговый спортивный вечер и т.д.

Методические указания: в процессе выполнения упражнений следует постоянно следить за осанкой и дыханием ребёнка, приучать его дышать через нос, делать полный выдох. Если ребёнок во время занятий, и особенно при беге, стал дышать через рот, это сигнал передозировки нагрузки.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

1. Прыжок в длину с места (см).
2. Бег 30м на время (сек).
3. Метание вдаль на результат правой и левой руками поочерёдно 3 попытки (м).

В конце учебного года, по окончании прохождения программы дополнительные тесты:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (в конце учебного года) (количество раз).
2. Держать «угол» - пятки на полу (в конце года, в сек).И.П.- сед, ноги вместе, упор руками у середины бедра.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТОВ ГРУППЫ ОФП – 1 ГОДА с элементами аэробики

п\№	Список детей	Возраст, лет	Бег 25 м в сек.		Прыжок в длину с места , см.		Отжим в упоре лёжа, кол-во раз		Наклон – складка, см.	
			окт	май	окт	май	окт	май	окт	май
1	Борк Яна	6	6.7	6.2	95	98	15	18	4	12
2	Буданова Анастасия	6	6.5	6.1	114	120	25	29	8	15
3	Жакулин Алексей	6	6.6	6.2	102	107	29	31	4	9
4	Жидилёв Максим	6	5.8	5.6	110	116	23	25	0	2
5	Кавальян Левон	6	7.5	5.9	97	105	30	34	-2	0
6	Корнев Антон	6	6.3	5.8	99	109	17	20	-2	2
7	Куриленко Анна	6	6.5	6.1	90	107	8	13	7	10
8	Капустин Данил	6	7.0	6.7	103	111	14	20	-1	3

ПЕРЕЧЕНЬ ЗНАНИЙ ,УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ВОСПИТАННИКОВ НА КОНЕЦ ГОДА

Должны знать:

1. Вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта, название школы, который посещают.
2. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена.
3. Имеют понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах.
4. Строение опорно-двигательного аппарата и деятельность внутренних органов человека.
5. Понимать доступную спортивную терминологию.
6. Комплекс упражнений, корректирующих осанку.
7. Уметь объяснить правила ранее разученных подвижных игр.

Должны уметь выполнять:

1. Простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д..
2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног.
3. Разновидности бега и ходьбы.
4. Ползать на четвереньках, на локтях – грудью и спиной вперёд.
5. Прыжки на месте ноги врозь – вместе, и с продвижением вперёд.
6. Освоить прыжки в длину с места, с небольшой высоты, и прыжки в высоту.
7. Прыгать через короткую скакалку любым способом.
8. Освоить «школу мяча», метать мяч вдаль, перебрасывая через сетку, правой и левой рукой поочередно, метать в цель.
9. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове.
10. Играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.
11. Упражнения базовой аэробики.

Психологическая подготовка .

1. Дети легко общаются со взрослыми и сверстниками.
2. Повышается интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребёнка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников.
3. Двигательная активность становится необходимым условием для становления и совершенствования ребёнка как биологического существа социального субъекта.
4. Внимание детей становится устойчивее, активность проявляется более длительное время.

Педагогические выводы.

Качество работы педагога оценивается по следующим параметрам:

1. Сохранность детей в группе в течение года.
2. Посещаемость детьми, занятий.
3. Улучшение двигательных качеств у детей.
4. Активность и заинтересованность родителей в здоровом образе жизни своих детей.
5. Нет проблем с отбором в группу в начале учебного года – это пожалуй главный результат в деятельности педагога, значит он правильно видит проблему в воспитании и здоровье дошкольников и решает её правильными формами.
6. У детей приобретает привычка к регулярным занятием физическими упражнениями.
7. Двигательная активность в данном возрасте играет роль своеобразного регулятора роста и развития молодого организма, является необходимым условием для становления и совершенствования ребёнка как биологического существа и социального объекта.