

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Кулундинская спортивная школа»

Кулундинского района Алтайского края

Принято решением педагогического
совета МБУ ДО «ДЮСШ»
от 07.09.2018 г. № 3



Утверждено приказом директора
МБУ ДО «ДЮСШ»
от 07.09.2018 г. № 01-09/30

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спортивной аэробике для групп начальной подготовки первого и
второго года обучения (НП-1 и НП-2)

Срок реализации: 1 год

Возраст лиц, проходящих подготовку по данной программе- 7-10 лет

Составитель программы

тренер-преподаватель
по спортивной аэробике
Евстифеева Ж.А.

Кулунда 2018г.

Пояснительная записка

В основу положена программа по аэробике в основу которой положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по аэробике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки

Рабочая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Однако, данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса. Учебный план, рассчитанный от 1 до 2 лет обучения, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую подготовку

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию работы с группами начальной подготовки, отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающегося.

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 в соответствии с требованиями по годам обучения.

Этап начальной подготовки (НП-1, НП-

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

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технической и тактической спортивной подготовки учебного года
НП-1	до 1 года	7-9	15 чел.	6	Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП
НП-2	свыше года	8-10	12 чел	9	Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП

В основе программы лежат принципы системного подхода.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебного процесса на этапе НП -1 и 2 года обучения детей 7-8-9-10 лет.

На этапе НП ставятся задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом; воспитание черт спортивного характера.

Критерии оценки деятельности на этапе 1и 2- года подготовки:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

При разработке программы были учтены: передовой опыт обучения юных, результаты научных исследований здоровье сберегающей педагогики, практические рекомендации специалистов в области возрастной физиологии и педагогики, спортивной медицины, гигиены, психологии, теории и методики физического воспитания.

II. Содержание работы этапа начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием главным образом, средств ОФП и СФП, освоение технических элементов и навыков

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности

1. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные 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 импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики.
8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях, внутри школьных и муниципальных соревнованиях.

1. Теоретическая подготовка

1. История развития и современное состояние аэробики.

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

2. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

3. Режим, питание и гигиена.

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

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

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

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

5. Правила поведения в спортивном зале техника безопасности

Знание правил поведения в зале, правила пользования инвентарем, снарядами.

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятия "строй", "шеренга", "колонна", "ряд", "направляющий", "замыкающий", "интервал", "дистанция". Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, повороты. Расчет.

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 направо, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

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

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые 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 вперед, в сторону.

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

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями.

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Реклама

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полу-приседы и Приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с

одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, 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 ног в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед к низу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град, и более).

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

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

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

Упражнения на снарядах.

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

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные 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, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

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

Из положения лежа, 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.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20мин). 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, преодолением препятствий.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, 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 вперед, 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 вдвоем (с сопротивлением).

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

Примечания:

Упражнения включаются в каждый урок.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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 Юс, за 8с, и т. д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за Юс-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 отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (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 30-40см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Упражнения для развития 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 усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Хореографическая подготовка

Элементы классического танца:

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 град, (батман тандю жете); полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню); приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю); нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр ле ку де пье; резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45 град, (батман фραπε); круги ногой по полу (рон де жамб пар тер); подъем на

полупальцы (релеве); махи ногами на 90 град, 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 де-велопе). - .

5. Изучение техники элементов аэробики

Базовые шаги (для всех групп): ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую; подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (неап); выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч); бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением; прыжки ноги врозь-вместе: из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и. п. (аэрджек) из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и. п. (джек) «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующем скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед; махи ногами: выполняются поочередно.

Разнообразные виды передвижения:

ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два). полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и два и). скоттиш: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги, (ритм - раз, два, три, четыре). > подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и). скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и). галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и). пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг - с левой ноги (ритм - раз и). ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой

ноги (ритм - раз, два, три и четыре). чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре). ; скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм - раз, два, три, четыре). Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу.

Соотношение средств физической и технико –тактической подготовки (%).

Средства подготовки	Этапы подготовки	
	Начальной подготовки первого года обучения (НП-1)	Начальной подготовки второго года обучения (НП-2)
Общая физическая подготовка(ОФП)	45	40
Специально физическая подготовка (СФП)	20	15
Технико - тактическая подготовка (СТП)	35	45

Программный материал для практических занятий в группах начальной подготовки первого года (НП-1 и 2 года обучения).

Содержание	Этапы
	Начальной подготовки 1 и 2 года обучения
Элементы, демонстрирующие динамическую силу А	
Группа "отжимание"	
петлеобразное отжимание (0.1)	+
пилометрическое отжимание (0.1)	+
падение в упор лежа (0.1)	+
падение с маха в. шпагат (0.1)	
падение. в упор лежа прыжком в группировке (0.1)+	

Упражнения для развития 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 усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Содержание	Этапы
	Начальной подготовки
	1,2 г. об.
крокодил ноги вместе на двух руках (0.1)	+
упор углом ноги вместе (0.2)	+
Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты (В).	+
прыжок согнувшись ноги врозь (0.1)	+
толчком одной прыжок в шпагат (0.1)	+
"кабриоль" (подбивной ноги вперед) (0.1)	+
прыжок складка, "ноги вместе (пайк) (0.2)	+
прыжок в сагитальный шпагат с места (0.2)	+
прыжок с места во фронтальный, шпагат (0.2)	+
подбивной прыжок (кабриоль) (0.2)	+
прыжок толчком двумя с поворотом на 360 (0.2)	+
прыжок ноги врозь с поворотом на 90 (0.3)	+
Группа" рамка"	+
рамка из упора лежа (0.1)	+
венсон(ОЛ)	+
упор углом ноги врозь (положение рук любое) (0.1)	+
крокодил ноги вместе на двух руках (0.1)	+
упор углом ноги вместе (0.2)	+
прыжок согнувшись ноги врозь (0.1)	+
толчком одной прыжок в шпагат (0.1)	+
"кабриоль" (подбивной ноги вперед) (0.1)	+
прыжок согнувшись ноги врозь (0.1)	+
толчком одной прыжок в шпагат (0.1)	+
прыжок согнувшись ноги врозь (0.1)	+
толчком одной прыжок в шпагат (0.1) л	+
"кабриоль" (подбивной ноги вперед) (0.1)	+

прыжок в сагитальный шпагат с места (0.2)	+
прыжок с места во фронтальный, шпагат (0.2)	+
прыжок толчком двумя с поворотом на 360 (0.2)	+
"хичкик" (0.1)	+
"фан кик" (0.1)	+
сагитальное равновесие - нога вперед вертикально с захватом двумя руками и удержанием 2 сек. (0.1)	+
фронтальное равновесие -, нога в сторону вертикально с захватом одной рукой и удержанием 2 сек. (0.1)	+
"ласточка" нога назад или в сторону с удержанием 2 сек. (0.2)	+
поворот на одной ноге на 360 другая нога согнута и прижата к колену опор-	+
вертикальный шпагат с опорой на две руки (0.1)	+
сагитальный шпагат (0.1)	+
фронтальный шпагат - в упор (0.1)	+
сагитальный шпагат в положении лежа на спине и захватом ноги двумя руками (0.1)	+

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов

Для успешного осуществления программы необходимо учитывать следующие методические положения:

Подготовку детей младшего школьного возраста следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей. Оптимальное соотношение веса средств общей и специальной физической подготовки.

Следует строго соблюдать принцип постепенности в обучении.

Основываясь на общих закономерностях построения учебного процесса на этапе НП определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня подготовленности.

Соотношение времени отводимого на отдельные виды подготовки не является определенным и может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств. Наряду с планированием учебного процесса, важнейшей функцией является контроль, определяющий эффективность занятий. Критерием оценки эффективности подготовки служат нормативные требования.

Примерная структура учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть:

I. Фрагмент — упражнения по кругу:

1-я серия - спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на в приседе, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени);

2-я серия - специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);

3-я серия - танцевальные шаги, соединения.

II. Фрагмент - упражнения у опоры и на середине:

4-я серия - общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног - голеностопных, коленных и тазобедренных ("снизу-вверх") и туловища - шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника ("сверху-вниз");

5-я серия - хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, бдтманы тандю, жете, рон де жамб пар тер, батманы фондю, фрапе и сутеню, февлопе и релеве лян, гран батман жете.

III. Фрагмент - упражнения на середине:

6-я серия — упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные;

7-я серия - упражнения в равновесии;

8-я серия - повороты на двух и одной;

IV. Фрагмент - прыжки:

9-я серия - упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

10-я серия - амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, касаясь и др.)

11-я серия - прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные); Основная часть:

Фрагмент - специально-двигательная подготовка (освоение базовых шагов аэробики в сочетании с различными движениями руками). Фрагмент -

изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом, отработка групповых упражнений.

Заключительная часть.

Фрагмент - общая физическая подготовка: упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др). Фрагмент - музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

Фрагмент - подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы общение с родителями.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Показатели, физические

качества

7лет 8лет 9лет 10лет

Рост

Мышечная масса

Быстрота

+

+

Скоростно-силовые качества

+

Сила

Выносливость (аэробные возможности)

+

+

+

Анаэробные возможности

+

+

Гибкость

+

+

+

+

Координационные способности

+

+

Равновесие

+

+

+

Тематический план занятий для групп начальной подготовки первого и второго года обучения (НП-1, НП-2)

Наименование	Группа НП-1	Группа НП-2
Теория	5	5
Правила поведения в спортивном зале	1	1
История развития вида спорта	1	1
Спортивного травматизма предупреждения	1	1
Общая специальная физическая подготовка специальная двигательная подготовка	1	1
Режим питания гигиена и закаливание спортсмена	1	1
Практическая подготовка	253	382
ОФП	110	145
СФП	33	60
Техника	100	165
Участие в соревнованиях	6	6
Контрольные нормативы	4	6
ВСЕГО	258	387

III. Психологическая подготовка

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

базовую психологическую подготовку; психологическую подготовку к тренировкам; психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную). психологическую подготовку к работе в команде.

Базовая психологическая подготовка включает:

развитие важных психологических функций и качеств – внимание, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения; развитие профессионально-важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе. формирование значимых морально-

нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах; разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий; совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу; отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий; сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годовичного цикла на периоды, этапы и мезо-циклы. Ниже приводится примерный план-схема психологической подготовки в годовичном цикле тренировки

VI. Организации восстановительных мероприятий

Успешное, решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годовичного цикла подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

3. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.

4. Адекватные интервалы отдыха.

Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.

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. Вовлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

Рациональный режим дня. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде. Сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед - 40-45%, ужин - 20-30% суточного рациона. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки. Гигиенические процедуры. Удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления.

Душ: теплый (успокаивающий); контрастный и вибрационный (возбуждающий). ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

Бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80-90 градусов 2-3 захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований

V. 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 ребенка 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 (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия). Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы; в процесс' 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; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества дружный коллектив; система морального стимулирования наставничество опытных спортсменов. ...

Основные воспитательные мероприятия:

торжественный прием вновь поступающих;
проводы выпускников; просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
регулярное подведение итогов учебной' и спортивной деятельности учащихся
проведение тематических праздников встречи со знаменитыми спортсменами;
экскурсии, культпоходы в театры, на выставки; тематические диспуты и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов и газет.

VI. Медико-биологический контроль

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям спортивной аэробикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности, санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания спортсменов; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Все перечисленное выполняет врач СДЮСШОР №1, работающий в тесном контакте с врачебно-физкультурным диспансером, кабинетом врачебного контроля поликлиники, тренерами. Все поступающие в СДЮСШОР №1 дети представляют справку от школьного врача или врача районной поликлиники о допуске к занятиям. Кроме этого, повторные обследования проводятся перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуются проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся спортивной аэробикой. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

VI. Медико-биологический контроль

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям спортивной аэробикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности, санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания спортсменов; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Все перечисленное выполняет врач СДЮСШОР №1, работающий в тесном контакте с врачебно-физкультурным диспансером, кабинетом врачебного контроля поликлиники, тренерами. Все поступающие в СДЮСШОР №1 дети представляют справку от школьного врача или врача районной поликлиники о допуске к занятиям. Кроме этого, повторные обследования проводятся перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся спортивной аэробикой. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.