

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО- ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ХОККЕЮ  
С ШАЙБОЙ «ЛЕДОК» НУРЛАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
МАУ ДО «ДЮСШ  
по хоккею с шайбой «Ледок»  
приказ № 54  
от 24 08 2018г

Наименование вида спорта: спортивная аэробика

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ «РИТМИКА»**

Рассмотрено на педагогическом Совете  
Протокол № 1 от 20 08 18 г.

Срок реализации программы - 2 года

2018 год.

## Содержание

I. Пояснительная записка

II. Нормативная часть

1. Режим учебно-тренировочной работы

III. Методическая часть программы

3.1. Организационно-методические указания

IV. Примерный учебный план подготовки

4.1. Специфика проведения занятий в спортивно-оздоровительной группе

4.2. Методика и учет возрастных особенностей

4.3. Типы физических занятий

4.4. Структура занятий

V. Оценка контрольных упражнений

VI. Теоретическая подготовка

6.1. Психологическая подготовка

VII. Медицинский контроль

7.1. Оценка двигательной асимметрии

VIII. Перечень информационного обеспечения

## **I. Пояснительная записка**

Программа по спортивной аэробике «Ритмика» предназначена для системы дополнительного образования детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮШОР).

Программа «Ритмика» разработана на основании ст.13 № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Общие требования к реализации программ», Приказ Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г.

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

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва и сборные команды России;
- воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств;

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов по спортивной аэробике начиная со спортивно-оздоровительных групп.

Настоящая программа по спортивной аэробике реализует на практике принципы государственной политики в области культуры спорта декларируемые в ст. 2 №80-ФЗ.

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- уровень интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- создание благоприятных условий финансирования физкультурно-нормативных и спортивно-технических организаций.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений 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. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу. В данной программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и способностей занимающихся.

Основное предназначение данной программы направлено на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

## **II. Нормативная часть**

Настоящая программа является документом, который определяет стратегию массового спорта, подготовку физически развитых, здоровых людей, выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего занятий физической культурой и спортом. Нормативная часть программы определяет основные требования по структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки нагрузок разной направленности, а также по структуре на разных этапах подготовки.

Спортивная школа является учреждением дополнительного образования и призвана способствовать совершенствованию, познанию, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, психологических и интеллектуальных способностей, нравственных качеств, достижению уровня спортивных результатов в соответствии со способностями.

Программный материал объединен в целую систему поэтапной многолетней спортивной подготовки и воспитательной работы и предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды России;
- воспитание высоких морально-волевых, этических и эстетических качеств;
- профессиональную подготовку ( подготовку инструкторов и судей по спортивной аэробике)

Учебный план, на 2-х летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую и профессиональную подготовку.

таблица 1

### 2.1. Режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный Возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп	Максимальный объем учебно- тренировочной нагрузки ( час/нед)	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь Период	6	15	до 6	Прирост показателей ОФП

Обобщение многолетнего практического опыта подготовки спортсменов и научных исследований позволяет использовать дифференцированный подход к подготовке, особенно к проблемам приема и перевода одаренных спортсменов на следующий этап подготовки. Известно, что достижение зоны первых серьезных успехов, зоны оптимальных возможностей и выполнение соответствующих разрядных нормативов, во многом зависят от возраста начала занятий и спортивной специализации, стажа занятий данным видом спорта. При этом достаточно часто, дети, пришедшие из других видов спорта и имеющие высокий уровень двигательной подготовленности, не только догоняют, но и опережают своих сверстников в росте спортивного мастерства.

В то же время при переводе младших, спортивно одаренных детей в старшие по возрасту группы, необходимо придерживаться требований длительности одного занятия в соответствии с возрастными ограничениями, обусловленными физиологическими требованиями к растущему организму и необходимостью проведения цикла мероприятий восстановительного характера.

Основной формой учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ является учебно-тренировочное занятие. Кроме того, учащиеся спортивных школ должны еженедельно выполнять утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры.

таблица 2

<i>Параметры нагрузок</i>	<i>Этап подготовки</i>
	<b>Спортивно-оздоровительный 5-18 лет</b>
Количество соревнований в год	-
Количество тренировочных занятий в неделю	2
Количество тренировочных занятий в день	1
Продолжительность тренировочных занятий, мин.	45 X 45 или 90 (мин.)

#### **Порядок комплектования спортивно-оздоровительных групп:**

Минимальный возраст : 5 лет

Минимальное количество учащихся : 15 чел.;

Минимальное количество учебных часов: 4 часа;

Требования для зачисления : предоставление справки от врача о разрешении занятий данным видом спорта, заявление личное (с 14 лет), от законных представителей до 14 лет.

### **III. Методическая часть программы**

Методическая часть программы определяет содержание изучаемого материала по основным видам подготовки его преемственность и последовательность по годам обучения в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и подвижных игр, а так же организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержание практических материалов и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

#### **3.1. Организационно - методические указания**

Подготовка спортсменов в ДЮСШ является многолетним процессом, рассчитанным на до 3-х лет работы.

Учебные группы в отделении сложно-координационных видов спорта (спортивная аэробика) комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста и подготовленности занимающихся.

Подготовка спортсменов делится на несколько этапов, имеющих свои специфические особенности:

□ **Спортивно-оздоровительный этап (СО):** в группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача на занятия. На этом этапе тренировочный процесс строится по типу физкультурно-оздоровительной работы с учащимися и направлен на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники спортивной аэробики. Основной задачей этапа является расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности.

Зачисление с 5 лет в спортивно-оздоровительные группы, согласно Уставу спортивной школы.

При этом необходимо учитывать, что тренировочная нагрузка в течение дня и в недельном цикле не должна превышать допустимые нормы ( таб .№ 1).

Обобщение многолетнего практического опыта подготовки спортсменов и научных исследований позволяет использовать дифференцированный подход к подготовке, особенно к проблемам приема и перевода одаренных спортсменов на следующий этап подготовки. Известно, что достижение зоны первых серьезных успехов, зоны оптимальных возможностей и выполнение соответствующих разрядных нормативов, во многом зависят от возраста начала занятий и спортивной специализации, стажа занятий данным видом спорта. При этом достаточно часто, дети, пришедшие из других видов спорта и имеющие высокий уровень двигательной подготовленности, не только догоняют, но и опережают своих сверстников в росте спортивного мастерства.

В то же время при переводе младших, спортивно одаренных детей в старшие по возрасту группы, необходимо придерживаться требований длительности одного занятия в соответствии с возрастными ограничениями, обусловленными физиологическими требованиями к растущему организму и необходимостью проведения цикла мероприятий восстановительного характера.

таблица 3

#### IV. Примерный учебный план подготовки ( час)

№	Разделы подготовки	Этап подготовки
		Спортивно-оздоровительный
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	62
3	Специальная физическая подготовка	50
4	Специальная техническая подготовка	40
5	Приемные и переводные нормативы	-
6	Инструкторская и судейская практика	-
7	Восстановительные мероприятия	-
8	Часов в неделю	4
9	Часов в год	156
10	Участие в соревнованиях	-

##### 4.1. Специфика проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах

Основной целью многолетней подготовки юных спортсменов спортивной аэробикой является подготовка высококвалифицированных спортсменов, способных демонстрировать

высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня. И в этом аспекте проектирование многолетней подготовки должно осуществляться на основе следующих фактора; специфики спортивной аэробики как вида спорта, основных компетенций теории и методики спорта, модельных характеристик высококвалифицированных спортсменов и возрастных особенностей юных спортсменов.

Подготовка спортсменов по спортивной аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.

На протяжении многолетнего периода обучения в спортивной школе спортсмены проходят несколько возрастных этапов:

**Спортивно-оздоровительный этап** – весь период обучения, возраст занимающихся с 5 до 18 лет.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая;

постепенный переход от общей физической подготовки и обучение технике двигательных действий спортивной аэробики к ее совершенствованию на базе роста специальной физической подготовленности;

планомерный рост арсенала и качества выполнения двигательных действий;

постепенный переход от общеподготовительных средств к специализированным для спортивной аэробике.

увеличение объема собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

постепенное планомерное увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок;

На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовки изменяются от возрастных особенностей занимающихся, задач этапа и уровня спортивного мастерства.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

#### ***Этап - спортивно-оздоровительный ( 5-18 лет)***

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортивной аэробикой;

формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;

содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничности развития, укрепления здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливания;

общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений)

знакомство с основами техники спортивной аэробики.

#### **4.2. Методика и учет возрастных особенностей**

При планировании и проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки с детьми 6 - 9 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники спортивной аэробики, так как организм детей в этом возрасте вполне подготовлен к освоению элементарных форм движений. Это возможно в силу

достаточного развития зрительного и двигательного анализаторов, имеющимся возможностями управлять отдельными движениями, координировать движения рук и ног.

Т.к основу спортивно-оздоровительных групп составляют дети 5- 6-ти летнего возраста, то в соответствии с их возрастными особенностями и строятся учебно-тренировочные занятия . В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако, для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение. Важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправлять их очень трудно.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще на стадии формирования. Костная система характеризуется не завершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет в отдельных местах хрящевое строение, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, предупреждая возникновение деформаций позвоночника.

Скелетная мускулатура ребенка характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Мышцы живота развиты слабо и не в состоянии выдерживать большие физические напряжения. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить, что деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 20-30 минут.

### **4.3. Типы физических занятий для спортивно-оздоровительных групп**

#### ***Учебно-тренировочные занятия***

Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, в нашем случае характерных для фитнес- аэробики. Такой тип уроков должен составлять не менее 50% всех занятий.

#### ***Комплексное занятие***

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

#### ***Игровое занятие***

Построено на основе разнообразных подвижных игр, - эстафет и.т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям физическими упражнениями, развивается двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх.

#### ***Контрольное занятие***

Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

#### ***Хореографическое занятие***

Основная задача – формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

На разных этапах подготовки сочетание типов тренировочных занятий различно, например, в таблице 5 показана схема распределения тренировочных занятий для детей 6-9 лет.

таблица

4

### **Примерная схема построения и сочетания тренировочных занятий на месяц ( дети 5 -9 лет)**



1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Хореографическое	Учебно-тренировочное	Хореографическое	Учебно – тренировочное
Учебно-тренировочное	Игровое	Учебно-тренировочное	Игровое
Комплексное	Учебно-тренировочное	Комплексное	Учебно-тренировочное ( в конце квартала- контрольное)

#### 4.4. Структура занятий

Существует типовая структура занятий. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура- это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

##### *Подготовительная часть*

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

##### *Основная часть*

Задача основной части занятий - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида спортивная аэробика. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, степ-аэробика, хип -хоп - аэробика, фитбол-аэробика, и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, и фитболом, степ- платформой и другим инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать учебно-тренировочное занятие большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Так как программа рассчитана на детей : 6 – летнего возраста, смена деятельности должна быть каждые 20 – 30 минут. Заканчивать эту

часть занятия целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

### **Заключительная часть**

Ее продолжительность – 5 – 10 минут. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства- медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

### **V. Оценки контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (гибкость, подвижность, суставов, устойчивость) на начало и конец учебного года в сравнительном диапазоне.**

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная «складка»: но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты
Мост, держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали на 45град.	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45град.
Шпагаты в трех положениях(правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град.	Ноги разведены на 145 град. И касаются пола лодыжками
Переворот (выкрут) палки назад – вперед, см	24	28	32	36
Стойка на носке одной, другая согнута под прямым углом, руки вверх, глаза закрыты, держать (сек)	8,0	6,0	4,0	2,0

Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек.)	20,0	18,0	16,0	14,0
Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	Носок свободной ноги выше головы	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Свободная нога поднята на 90 град.

## VI. Теоретическая подготовка

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

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

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

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий.

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

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

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

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

### ***9. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе***

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования.

Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник спортсмена, его содержание и значение в общем процессе управления.

## **6. 1. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка органически взаимосвязана и с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

В основе психологической подготовки лежит, 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:

- \* общую (базовую) психологическую подготовку;
- \* психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную)
- \* психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, 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);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

#### ***Воспитание личностных качеств.***

В процессе подготовки спортсменов в спортивной аэробике чрезвычайно важно формировать спортивный характер и личностные качества (убежденность, настойчивость и целеустремленность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность виду спорта).

#### ***Формирование спортивного коллектива.***

Для командных видов спорта особенно важным элементом является формирование чувства коллективизма – как необходимое условие успешного выступления команды в соревнованиях. В рамках психологической подготовки спортсменов следует формировать сплоченность членов группы, товарищеские взаимоотношения на спортивной площадке и вне ее. При этом следует применять индивидуальный подход к каждому спортсмену, умело объединять лидеров группы и ведомых и направлять деятельность каждого в интересах коллектива.

#### ***Инициативность и дисциплинированность.***

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, к заданиям тренера, в организованности и исполнительности. Соблюдение всеми членами команды дисциплины во время выступления – одно из важнейших условий полноценной реализации соревновательной программы. Ее воспитание тесно связано с четкой организацией учебно-тренировочного процесса, неукоснительным выполнением установок тренера и его заданий.

Инициативность спортсменов может проявляться в составлении соревновательных композиций повышенной трудности, включении в тренировочную программу сложных элементов.

#### ***Развитие процессов восприятия.***

Эффективность синхронного выполнения двигательных действий и качества перестроений в соревнованиях во многом связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть перемещения партнеров и оценивать правильность сохранения

дистанции- важные составляющие мастерства. От этого во многом зависит своевременность, синхронность и точность выполнения соревновательных композиций. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе применяются различные игры и игровые задания с изменением скорости, направления и расстояния в движениях спортсменов и различных объектов.

### ***Развитие внимания.***

Эффективность соревновательной деятельности в фитнес – аэробике в значительной мере зависит и от свойств внимания спортсменов – его объема, интенсивности и устойчивости, распределения и переключения.

Для развития этих способностей в занятиях включаются игровые упражнения с изменением пространства, с увеличением числа спортсменов группы.

### ***Формирование способности управлять эмоциями.***

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают спортсменам преодолевать чрезмерные возбуждения нервной системы, экономить энергию.

Для формирования умений управлять эмоциональным состоянием и мобилизацией стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки для снятия утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения.

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

## **VII. Медицинский контроль**

В задачи медицинского обеспечения подготовки входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям спортивной аэробикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов; 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 целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Все выступающие в ДЮСШ дети представляют справку о состоянии здоровья от врача районной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно- физкультурного диспансера. Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые три месяца – повторные. Кроме этого, повторные обследования проводятся перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врач анализирует объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в составлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и жиму для детей, занимающихся аэробикой.

## 7.1. Оценка двигательной ассиметрии

Учет особенностей двигательной ассиметрии : это определение величины ее проявления на верхних и нижних конечностях с помощью, коэффициента ассиметрии ( А):  $A = \frac{Pr - Pl}{P} \times 100$  где,

$$\frac{Pr - Pl}{P}$$

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

Pl. – результат выполнения контрольного упражнения левой конечностью или не ведущую (не удобную) сторону.

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

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

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

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

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

В основной части занятия в процессе совершенствования движений следует повторять их попеременно в обе стороны (в одной серии). Выполнение упражнений в направлении, противоположном основному способствует не только разностороннему освоению движений, но и повышению качества их исполнения в основном направлении.

Программа по спортивной аэробике рассчитан на 2-х - летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, техническую и психологическую подготовку.

## 8. Перечень информационного обеспечения

### 1. Список использованной литературы

1. **Актуальные вопросы физической культуры и спорта:** труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК.Т.3/КубГАФК; под ред. В.А. Якобишвили, А.И. Погребного.- Краснодар, 2000,- 306с:ил.
2. **Аэробика:** теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
3. **Гимнастика :** учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова – М, : АСADEMIA, 2001 – 444с.

4. **Дюжина С.А.** Инновационная методика поэтапного обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры: автореф, дис. Канд.пед. наук / С.А.Дюжина – Смоленск, 2007-22с; ил – Библиогр,: с 21-22.
5. **Каравацкая Н.А.** Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: дис. ... канд, пед, наук / Н.А. Каравацкая; СГИФК – Смоленск, 2002 – 212с: Библиогр: с.122-142.
6. **Кудлин В.Я.** Методика преподавания общеразвивающих упражнений; учебно-методическое пособие / В.Я.Кудлин, Н.В.Захарова; МГАФК - Малаховка 2007 – 43с: ил. – Библиогр.: с 43 – 37,26.
7. **Ле Ты Чыонг.** Педагогическая диагностика и контроль над физическим состоянием и подготовленностью девочек 6 – 8 лет, занимающихся гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах: атореф, дис,...канд.пед.наук / Ле Ты Чыонг; РГАФК. – М, 2003, - 24с: ио.- Библиогр: с.24.
8. **Лемешева С.Г.** Гимнастика: учебное пособие, Ч.1 / С.Г. Лемешева, Л.В. Леонова; ДВГАФК – Хабаровск, 2004 – 107с: ил.- Библиогр: с
9. **Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В.** Аэробика В 2 т-м: Федерация аэробики России, 2002
10. **Матвеев Л.П.** Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П.Матвеев – М. физкультура с спорт 1991 – 543с.
11. **Михалина Г.М.** Содержание и методика занятий общей гимнастикой в общеобразовательной школе: автореф. дис ... канд. пед наук / Г.М. Михалина; РГУФК, МГАФК – М, 2005 – 23с: ил – Библиогр.6: с 23.
12. **Настольная книга учителя физической культуры** / автор-составитель Г.И. Погадаев, - 2-е издание, переработано и одобрено- М: Физкультура и спорт; 2000 – 496с; ил –ISBN 5-278-00686-2: 45.00
13. **Попова Е.Г.** Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попова- М : Терра-Спорт, 2000 – 72с – (Библиотека тренера).
14. **Примерная программа по спортивной аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва** / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В. , Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007- 53с
15. **Специализация физкультурно – оздоровительные технологии;** рабочая программа / МГАФК; составитель А.С. Чубуков, М.А. Причалов – Малаховка, 2002 – 51с, Библиогр – с 49 – 50
16. **Тихонов В.Н.** Терминология общеразвивающих упражнений : учебное пособие для студентов ИФК / В.Н. Тихонов; МГАФК – Малаховка, 2006-80с: ил-Библиогр: с 80- 93,20.
17. **Тихонов В.Н.** Учебная программа по теории и методике гимнастике ( общий курс) для студентов дневного отделения, обучающихся по специальности 022300 - « Физическая культура и спорт»/ В.Н. Тихонов; МГАФК – Малаховка, 2004 – 50с – Библиогр: с 48-50 -12,73
18. **Тихонов В. Н.** Терминология обще развивающих упражнений: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.Н. Тихонов; МГАФК – 2-е изд. – Малаховка, 2007 – 80с: ил-40,45.
19. **Урок физкультуры в современной школе:** методические рекомендации для учителей. Вып.4: Спортивная гимнастика / сост.Г.А. Баландин – М : Советский спорт, 2004 – 70с
20. **Холодов Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта; учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М: Издательский центр « Академия», 2000-480с
21. **Чебураев В.С.** Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев (и др.) Теория и практика физической культуры – 2002 - №8 – с 15-17



