

Содержание

1. Пояснительная записка.

- 1.1. Цели и задачи реализации дополнительной предпрофессиональной программы.
- 1.2. Характеристика вида спорта «спортивная аэробика». Отличительные особенности спортивной аэробики.
- 1.3. Структура системы многолетней подготовки учащихся, занимающихся спортивной аэробикой в МБУ ДО ДЮСШ №15.
- 1.4. Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.
- 1.5. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы.

2. Учебный план.

- 2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по виду спорта спортивная аэробика.

3. Методическая часть.

- 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения.
- 3.2. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.
- 3.3. Методические материалы.
- 3.4. Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.

4. Воспитательная и профориентационная работа с учащимися.

5. Система контроля и зачётные требования.

- 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.
- 5.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

6. Информационное обеспечение программы.

- 6.1. Список литературы.
- 6.2. Перечень интернет - ресурсов.

7. План физкультурных и спортивных мероприятий.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цели и задачи реализации дополнительной предпрофессиональной программы

Общеобразовательная дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной аэробике (далее – Программа) составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 г. «Об образовании» №273-ФЗ, приказа Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», учитывает требования федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике, утверждённого Приказом Минспорта РФ от 30 декабря 2016 г. № 1364, а также возрастные особенности учащихся.

Цели: гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Данная Программа предусматривает базовый уровень сложности в освоении учащимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

1. обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта (спортивная аэробика).

2. вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- хореография и акробатика;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей МБУ ДО ДЮСШ №15.

Программа рассчитана на учащихся, не имеющих специальной технической подготовки (т.е. ранее не занимавшихся спортивной аэробикой).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, стабильные результаты на основных соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.

1.2. Характеристика вида спорта «спортивная аэробика»

Отличительные особенности спортивной аэробики

Спортивная аэробика как вид спорта представляет собой набор элементов по акробатике, гимнастике, танцам и базовой аэробике. Данный вид спорта разделили на следующие категории: индивидуальные упражнения для женщин, индивидуальные упражнения для мужчин, парные упражнения, трио, команда (6 спортсменов).

Спортивная аэробика — это спорт, в котором участники выполняют высокоинтенсивный и непрерывный комплекс упражнений, включающий ациклические движения и сложную координацию, а также различной сложности элементы. Основу хореографии в таких упражнениях составляют традиционные «базовые» аэробные шаги и их различные виды.

Степень сложности и количество элементов зависят от спортивной и возрастной категории учащихся.

На сегодняшний день, спортивная аэробика является самым распространенным видом физической культуры во всем мире.

Упражнения спортивной аэробики напоминают вольные упражнения гимнастов, но не содержат технически сложных элементов, подобных гимнастическим или акробатическим. Они выполняются в довольно высоком темпе на фоне четкого музыкального ритма. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений. Как и в любом виде спорта, специфику двигательной деятельности в спортивной аэробике определяют правила соревнований, которые устанавливают специальные требования к композиции и условия ее выполнения.

1.3. Структура системы многолетней подготовки учащихся, занимающихся спортивной аэробикой в МБУ ДО ДЮСШ №15 включает в себя следующие этапы подготовки:

1. Базовый уровень сложности 1-2 года (соответствует названию НП-1).
2. Базовый уровень сложности 3-4 года (соответствует названию НП-2).
3. Базовый уровень сложности 5-6 года (соответствует названию НП-3).

Условия зачисления и комплектование групп

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется Детско-юношеской спортивной школой ежегодно. Прием (зачисление) в спортивную школу оформляется приказом директора, как правило, на основании решения приемной или апелляционной комиссии, по состоянию на 25 сентября. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, в течение учебного года может осуществляться дополнительный прием, который оформляется приказом директора или иного уполномоченного должностного лица ДЮСШ.

Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного индивидуального отбора поступающих.

В группы базового уровня сложности 1 года обучения могут быть зачислены девочки с 7 – летнего возраста, на основании успешного индивидуального отбора из практически здоровых детей, вновь зачисляемых в спортивную школу.

Для приема (зачисления) ребенка в спортивную школу родители (законные представители) представляют:

- письменное заявление;
- медицинскую справку от педиатра о состоянии здоровья ребенка с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта;
- свидетельство о рождении (копию);
- согласие на обработку персональных данных;
- фотографию ребенка размером 3х4.

Начиная со второго года обучения, учащиеся должны дважды в год проходить медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере.

1.4. Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп

Продолжительность обучения по программе составляет 6 лет. Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса.

Уровни сложности программы	Продолжительность обучения в годах	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень сложности	Первый год	7 лет	15
	Второй год	8 лет	15
	Третий год	9 лет	15
	Четвёртый год	10 лет	15
	Пятый год	11 лет	15
	Шестой год	12 лет	15

1.5. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы

Перевод обучающихся по годам обучения (уровням) реализации Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях. По итогам промежуточной аттестации и решению педагогического совета обучающиеся могут быть оставлены на повторный курс обучения (не более одного раза).

Результатом освоения Программы является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности; - получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «хореография и акробатика» для базового уровня:

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового уровня:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по виду спорта спортивная аэробика

Наименование предметных областей	Базовый уровень сложности программы					
	1-2 годы обучения		3-4 годы обучения		5-6 годы обучения	
	%	часы	%	часы	%	часы
Обязательные предметные области						
Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	27	15%	55	20%	92
ОФП (общая физическая подготовка)	30 %	83	25%	92	20%	92
Вид спорта – спортивная аэробика	20%	55	25%	92	25%	115
Вариативные предметные области						
Различные виды спорта и подвижные игры	5%	14	5%	18	5%	23
Развитие творческого мышления	5%	14	8%	30	10%	46
Хореография и акробатика	15%	41	12%	45	10%	46
Специальные навыки	10%	28	5%	18	5%	23
Спортивное и специальное оборудование	5%	14	5%	18	5%	23
Итого часов в год	100%	276	100%	368	100%	460

Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять учащимся отдельные вопросы техники спортивной аэробики, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для спортивной аэробики, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Спортивные соревнования в спортивной аэробике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

Требования к участию учащихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная аэробика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная аэробика;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.

В качестве средств общей физической подготовки используют главным образом отдаленные по структуре от основных упражнений из других видов спорта (акробатики, балета и т.д.).

При этом необходимо учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными и нейтральными. Так, с увеличением силы растет скорость, улучшается координация. Положительный перенос обеспечивает близкие по структуре к основным игровым приемам навыки, совпадающие с игровым режимом мышечной работы.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ БАЗОВОГО УРОВНЯ:

а). Теоретические основы физической культуры и спорта.

Теоретические знания позволяют учащимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	2	3
1.	Место и роль физической культуры.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.
2.	История развития спортивной аэробики.	Истоки спортивной аэробики. История развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России.

		Перспективы развития спортивной аэробики.
3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.
4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	Правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивной аэробике. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
5.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.
6.	Гигиенические знания, умения и навыки.	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, к местам занятий физкультурой и спортом, гимнастическому, тренажерному залам, их оборудованию. Навыки личной гигиены.
7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня спортсменов. Понятие о гигиене занятий спортом и отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.
8.	Основы спортивного питания.	Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи. Энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию.
9.	Профессиональная терминология в избранном виде спорта.	Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в избранном виде спорта. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

10.	Требования техники безопасности. Меры профилактики, первая помощь.	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.
11.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.
12.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	Форма, вес, окраска, условия хранения и транспортировки спортивного инвентаря, а также спортивной экипировки.
13.	Психологическая подготовка.	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специальнопсихологическая подготовка.
14.	Правила судейства и проведение соревнований.	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.
15.	Единая всероссийская спортивная классификация.	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

б). Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

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

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

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

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутри), 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 вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов 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 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 движения 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.

в). Вид спорта

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). 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.

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40с). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор (упражнения включаются в каждый урок).

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 180-360град. (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 10с, 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 10с, -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 1мин.) 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 1мин.).

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).

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для спортивной аэробики, развития тактического мышления и творческих способностей учащихся, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Техническая подготовка строится по принципу составления и освоения конкретных соревновательных композиций и постепенного расширения двигательного запаса за счет освоения новых элементов.

Весь набор элементов, которые могут быть включены в композицию спортивной аэробики, с высокой степенью условности разделены на шесть групп: элементы, в которых проявляются динамическая сила, статическая сила; прыжки-скачки; повороты; махи; равновесия; гибкость.

Анализируя составные элементы композиции спортивной аэробики можно выделить такие группы движений:

- 1) силовые элементы динамического и статического характера, например, падения, отжимания, подъемы туловища, медленные силовые переходы из одного положения в другое, разновидности упоров и т.п.;
- 2) прыжки и подскоки (скачки), например, прыжок в шпагате, перекидной, прыжки с различными телодвижениями и разной частотой повторений;
- 3) равновесия, например, боковое, переднее с захватом ноги и т.п.;
- 4) гимнастические элементы, например, в упоре лежа отталкивания руками, смена простых и смешанных упоров, круги ногами;
- 5) акробатические элементы, например: перекаты, поддержки, подхваты и др.;
- 6) танцевально-хореографические и маховые движения, например, маховые движения руками и ногами, элементы народного танца, классического и современных танцев, сочетания действий звеньями тела и поворотов и других различных телодвижений.

Изучение и совершенствование техники элементов аэробики

Базовые шаги:

- 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 полу- присед 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, 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.

Соединения (комбинации) аэробных движений

Комбинации - танцевальные аэробные шаги, сочетающиеся с разновидностями движений руками, с высоким уровнем координации и высокой частотой движений рук и ног, выполняемые с перемещениями по всей соревновательной площадке, отражающие музыку для того, чтобы создать динамичные, ритмичные и непрерывные последовательности движений с высоким и низким воздействием (ударной нагрузкой).

Элементы сложности

Элементы, внесенные в перечень в таблице элементов Правил соревнований, имеют номер и ценность, они оцениваются судьями Сложности. Также они оцениваются судьями Исполнения, которые анализируют техническое мастерство, и судьями Артистичности в аспектах распределения элементов по площадке для соревнования, размещения их на протяжении всего упражнения, логичного объединения в упражнении движений со структурой музыки.

Переходы

Проход - перемещение от одной формы, положения, стиля, или места к другому соединению второй темы или разделу упражнения. Они позволяют исполнителю изменять уровень на площадке (на полу – стоя - в воздухе).

Соединение

Объединение движений. Связь движений без изменения уровня на площадке.

Подъемы (пирамиды)

Подъем (пирамида) определяется, когда один или более спортсменов подняты другими, поддержаны, и/или перенесены над площадкой. Для Смешанных Пар, Трио и Групп в упражнении необходимо выполнить три подъема (пирамиды). Они могут быть включены в начало и в окончание упражнения.

Партнерство (СП/ТР/ГР)

Отношения между отдельными спортсменами или группами, которые характеризуются взаимовыгодным сотрудничеством, включают также физическое взаимодействие и изменения построений (формирований)

Спортсмены должны демонстрировать единство, и показывать преимущества совместных действий, по сравнению с индивидуальными. Они должны также показать при работе взаимосвязь между членами СП, ТР или ГР.

Спортсмены должны проявлять контакт между собой (товарищество и взаимодействие). Это должно быть передано не только через хореографию, но и через движения и выразительность всего тела, обращение друг к другу, показывая согласованность между собой и умение впечатлять уверенностью, сложностью и новизной приемов демонстрирующих товарищество.

Для Смешанных Пар: спортсмены должны отразить целесообразность использование сочетания - женщины и мужчины.

Для Трио и Группы: должен быть отражен смысл единства/сходства спортсменов как команды.

Соответственный уровень гармонии между спортсменами, и демонстрация в упражнении того, что не может быть выражено индивидуальными спортсменами.

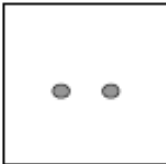
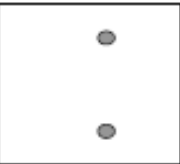



Партнерство включает также:

Физические взаимодействия: это связь (контакты) между одним или большим количеством спортсменов в течение движений, выполняемых спортсменами на площадке и на полу.


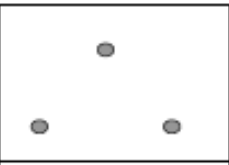


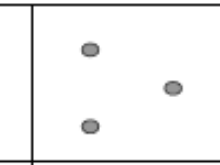
Физические взаимодействия рекомендуется (предлагается), выполнять более одного раза.

Построения (пространственные фигуры): - включают положения партнеров относительно друг друга и способы изменения позиций для перехода в другое формирование (фигуру) или в том же самом формировании или при переходе к следующему построению с одновременным выполнением связок аэробных, или других движений.

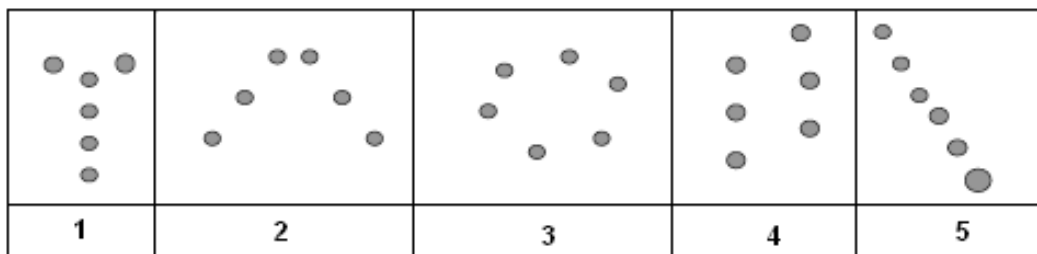
• Примеры возможных построений для Смешанной Пары

				
1	2	3	4	5

• Примеры возможных построений для трио

				
1	2	3	4	5

• Примеры возможных построений для групп



Динамизм и уровень слитности движений во всем упражнении

Связь между движениями должна быть динамичной, плавной (слитной) и быстрой.

Это означает, что все движения, представленные в упражнении, объединяются между собой без любых ненужных пауз, слитно, динамично, с энергией, с решительностью, выполняя движения легко, без демонстрации усталости (напряжения/нерешительности) или трудности, показывая подвижность с высоким уровнем интенсивности.

Динамичными и быстрыми упражнениями будут те, в которых демонстрируется связь между всеми компонентами (Связками аэробных движений, элементами, и взаимодействиями), используются Переходы и соединения, выполненные с энергией, ловкостью, решительностью, без чрезмерных пауз, и т.д. Чтобы исполнить динамичное и быстрое упражнение, от исполнителей будут требоваться как высокий уровень физической подготовленности, так и превосходные технические навыки, которые позволят гимнастам выполнить упражнение без прерывания, неуверенности, и слитно на протяжении всего упражнения, без проявления усталости.

Эффективное использование площадки и размещения всех движений в упражнении

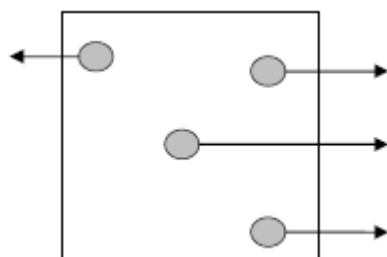
1. Зона площадки должна эффективно использоваться на протяжении всего упражнения с балансом движений и частоты перемещений. Должны быть задействованы не только углы и центр площадки, но все области зоны площадки.

2. На протяжении всего упражнения, нужно показать перемещения во всех направлениях (вперед, назад, в стороны, по диагонали и круговое) и на различных расстояниях друг от друга (близкая и далекая дистанция), с минимальным количеством повторений рисунка движений - след /в след (это подразумевает выбор направления для перемещения). Например, выполнено перемещение в сторону - справа налево, и позже выполнено еще одно перемещение в сторону - слева направо.

3. Все три уровня относительно соревновательной площадки (работа на полу, в положениях стоя, движения с фазой полета - в воздухе) должны использоваться во всем упражнении, без преобладания движений на любом уровне

4. Движения на площадке для соревнований должны быть распределены так, чтобы реализовывался принцип сбалансированности (КОТОРЫЙ ОЗНАЧАЕТ ЧТО, ЕСЛИ ВЫ, НАПРИМЕР, ВКЛЮЧАЕТЕ В УПРАЖНЕНИЕ 4 РАЗА ДВИЖЕНИЯ НА ПОЛУ, ТО ИСПОЛНЯТЬ ИХ НЕОХОДИМО В РАЗНЫХ МЕСТАХ ПЛОЩАДКИ).

Движения на полу 1



Движения на полу 3

Движения на полу 2

Движения на полу 4

быть размещены по всему

Движения должны упражнению по сбалансированной схеме.

Связки аэробных движений должны включать много разновидностей шагов, сочетающихся с движениями руками. Необходимо использовать основные (базовые) шаги, чтобы составить сложные комбинации с высоким уровнем координации движений всем телом и оставляющих впечатление слитных непрерывных сочетаний движений.

Связка аэробных движений (САД) - это последовательное выполнение в течение *полных 8*

счетов движений с вариантами аэробных шагов.

Разнообразие связок аэробных движений

В течение всего упражнения, в связках аэробных движений нужно показать разнообразие. Без повторения одинаковых или похожих по типу связок аэробных движений.

Движения ногами: высота, угол, плоскость, диапазон, амплитуда, скорость, изменение ритма, направление перемещения, ориентация в пространстве и высокая/низкая интенсивность.

Движения руками: высота, угол, плоскость, диапазон, амплитуда, скорость, изменение ритма, односторонние движения (асимметричные) / двусторонние (симметричные).

7 традиционных аэробных шагов

- шаг (March): движение с изменением угла в суставах ног, высоты подъема коленей или направления передвижения (т.е. V-step, turn-step, two-steps, box-step)
- бег (Jog): движение с изменением угла в суставах ног и направления.
- подъем колена (Knee lift): движение с изменением плоскости, угла, с высоким или низким воздействием (ударной нагрузкой)
- мах (Kick): движение с изменением плоскости, высоты, с высоким или низким воздействием (ударной нагрузкой) и направления, то есть средний мах, высокий мах, вертикальный мах
- прыжок «в стойку ноги врозь - и ноги вместе» (Jumping Jack) движения: с изменением угла в тазобедренных и коленных суставах, с высоким или низким воздействием (ударной нагрузкой в приседе)
 - выпад (Lunge): движение с изменением плоскости, угла в суставах ног, с высоким или низким воздействием (ударной нагрузкой)
 - подскок (Skip): движение с изменением угла в суставах ног и направления, с высоким или низким воздействием (ударной нагрузкой).

Количество и баланс связок (комбинаций) аэробных движений

На протяжении всего упражнения должны выполняться комбинации аэробных движений. Это означает, что другие движения, кроме элементов Сложности, Переходов/Соединений, Подъемов (пирамид) и Взаимодействий (физических контактов), используемые в упражнении, должны демонстрировать хорошо сбалансированные связки непрерывных аэробных движений.

- В упражнение должно быть включено достаточное количество связок аэробных движений
- Связки аэробных движений должны быть хорошо распределены, демонстрируя сбалансированность в пределах упражнения
- Демонстрация связок аэробных движений во всем упражнении, обеспечивает реализацию главных характеристик упражнения.

Построение музыки

Композиция музыки (структура) технически должна быть законченной: с четкими отрезками, в ней должен распознаваться смысл каждой части музыки, она должна быть слитной, с понятным началом и четким окончанием, хорошо объединенной со звуковыми эффектами, если они включены, с соблюдением музыкальных фраз, которые должны иметь 8 или другое количество счетов, но должна быть соблюдена структура, создающая ощущение слитности и единства. Запись одного музыкального произведения и музыка, состоящая из частей, должны иметь профессиональное качество, а отрывки музыки должны быть хорошо объединены

В музыке должна быть соблюдена следующая структура:

- Начало, окончание, фразы, акценты
- Ритм
- Темп

- Удары (доли такта, биты)
- Мелодия / Стиль музыки (салса, танго, евро-бит, техно, рок)
- Настроение (тон)
- Тема или музыкальные части (одна или более, допустима - смешанная)

Кроме того, музыка, используемая спортсменами, должна соответствовать характеристикам аэробной гимнастики или учитывать их. Для этого, она должна быть динамичной, разнообразной, без монотонности, ритмичной, творческой, энергичной, четкой (с ударами - битами или без них, но такой, чтобы можно было идентифицировать музыкальность исполнения – попадание в музыку, что характерно для аэробной гимнастики. Музыка должна иметь ритм, который можно было бы просчитать)

Упражнение полностью должно быть выполнено под музыкальное сопровождение. Хореография использует идею, заданную музыкой. Все движения должны точно соответствовать выбранной музыке.

В творческом процессе хореограф создает движения, соответствующие определенной музыке, выбранной для конкретного спортсмена /нов.

Выбранная музыка должна способствовать проявлению индивидуальных характеристик и стиля спортсменов

Есть различия между исполнителем/лями мужчиной или женщиной, а также спортсменами возрастных групп. Также должны быть учтены различия между индивидуальными выступлениями или СП, или ТР или ГР, не всякая музыка может соответствовать всем категориям и возрастам спортсменов. Эти различия должны быть отражены в выбранной музыке.

Стиль упражнения должен находиться в гармонии (согласоваться) с идеей музыки

Стиль музыки должен соответствовать характеристикам и стилю движений, исполненных спортсменами (или наоборот). Если используется музыка в стиле танго, то ожидается, что будут показаны некоторые движения, связанные с музыкой танго. Спортсмен должен быть способен выразить своими движениями и языком тела тему, заданную музыкой

Содержание движений должно согласоваться со структурой музыки (ритм, удары-биты, акценты, и фразы).

Ожидается, что исполнители передадут движениями, структуру и различные части музыки. Также как музыка состоит из различных частей, так и движения должны быть различными. Различные части музыки, с разными партиями (характеристиками) в ней (инструментальная часть, голос, хор, темп, и т.д.) должны согласовываться с выполняемыми связками аэробных движений, подъемами (пирамидами), переходами, движениями на полу.

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ БАЗОВОГО УРОВНЯ:

1. Различные виды спорта и подвижные игры.

-эстафеты

-подвижные игры

-лёгкая атлетика

- 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, с ведением и передачей мяча, волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

2. Развитие творческого мышления.

- воспроизведение характера музыки через движения

- распознавание основных музыкально-двигательных средств

- музыкальные игры

- музыкально-двигательные задания
- танцевальные шаги и связки.

3. Хореография.

Основными средствами спортивной аэробики являются упражнения танцевального характера, поэтому в техническую подготовку включены хореографические упражнения.

Позиции рук и ног в классическом танце.

Основные элементы хореографии:

- Экзерсис у опоры (лицом или спиной к опоре).
- Экзерсис на середине.
- Партерная хореография.

Одной из основ технической подготовки в спортивной аэробике является хореография с использованием разнообразных средств. Хореографическая подготовка в спортивной аэробике базируется, главным образом, на основе классического танца.

При занятиях классической хореографией с аэробистами следует учитывать следующее:

1. Во время занятий классическим экзерсисом вырабатывается правильная постановка корпуса, обеспечивающая надежную опору и артистическую окраску [1]. Именно такая постановка корпуса необходима прежде всего в спортивной аэробике, следовательно, движения классической хореографии должны быть неотъемлемой частью средств хореографической подготовки аэробистов.

2. Включать в занятия движения классического танца с подниманием на полупальцы (*releve*). При занятиях хореографией важно включать в них упражнения, способствующие укреплению мышц ног, отвечающих за работу стопы. Для решения данной задачи движения классического экзерсиса, такие, как *деми* и *гранд плие*, *батман тандю*, *батман жете*, *батман фондю*, следует сочетать с *релеве*, т.е. с подниманием на полупальцы.

3. Использовать формы *port de bras* (всего их шесть). В уроке классического танца спортсменов аэробистов важным представляется организация (формирование) красивых линий и выразительной пластики верхней части тела, и прежде всего рук. Для решения данной двигательной задачи применяют формы *port de bras* [5, 6].

4. Должное внимание следует уделять изучению и совершенствованию приемов выполнения различных вращений.

5. Использовать в занятиях прыжки (движения группы *Allegro*). Упражнения этой группы, где уступающий режим работы мышц сочетается с преодолевающим, способствуют воспитанию силы мышц, отвечающих за работу голеностопного сустава. Кроме того, выполнение упражнений данной группы повторным методом с ординарными или жесткими интервалами отдыха будет способствовать воспитанию специальной выносливости.

6. Включать в занятия движения «партерной хореографии». Введение партерного экзерсиса рекомендуют самые различные авторы, особенно на этапе начальной подготовки. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии решить сразу три задачи: повысить подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, увеличить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног и эластичность стоп. Кроме того, при использовании упражнений данной группы активно развивается гибкость. Для повышения уровня хореографической подготовленности спортсменов аэробистов, следует использовать средства современного танца, способствующие развитию выразительности, что особенно актуально для спортсменов, выступающих в номинации танцевальная гимнастика (аэробик-денс). Так движения танца-модерн учат красноречивому жесту, его свободе и закрепощенности. При выполнении движений данной группы развивается равновесие. Спортсмены, использующие в своей подготовке элементы танца-модерн, обладают яркой индивидуальностью исполнения. Выполнение движений джаз-танца учит спортсмена прислушиваться к своему телу и точно управлять им в зависимости от поставленных задач, что положительно сказывается на решении задач технической подготовленности спортсмена. Кроме того, упражнения данного раздела хореографии позволяют активно воспитывать такое многоструктурное физическое качество, как координационные

способности. Важными средствами хореографической подготовки являются движения народно-характерного танца. Этот танец наиболее интересен тем, что позволяет выделить черты, формирующие различные национальные стили.

Начинать заниматься хореографией необходимо уже с юными спортсменами, чтобы приучать их: 1) к освоению площадки; 2) правдивой манере поведения; 3) двигаться в разных темпах и ритмах. Проводя занятия со старшими спортсменами, необходимо требовать от них точной передачи манеры исполнения танцев различных направлений.

4. Акробатика.

<i>Базовый уровень 1 – 4 года обучения</i>	
I год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - мост - мост с одной ноги - кувырки (вперед, назад, боком) - стойки: на лопатках, на груди, на предплечьях - переворот боком - переворот вперёд на две ноги
II год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - кувырки (вперед, назад, боком) - переворот боком (на руках, на предплечьях) - переворот вперед на две ноги - переворот вперед на одну ногу
III, IV год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - перекат через грудь на колени - перекат через плечо - переворот назад - перелет с коленей в мост на две ноги - переворот назад толчком двумя
<i>Базовый уровень 5, 6 года обучения</i>	
V, VI год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - перелет с коленей в мост на одну ногу - переворот вперед на полупальцах, нога вперед в шпагат и обратно - переворот с коленей «бочкой» на носок, нога вперед-вверх в шпагат - переворот назад из седа на полу в любой поворот или равновесие, не меняя опорную ногу - переворот назад в сед, без смены опоры в равновесие «казачок» - различные перелеты из седа на полу

5. Специальные навыки.

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

Акробатика научит точно ориентироваться в пространстве, разовьет вестибулярную устойчивость и навык самостраховки, ребенок станет смелым и решительным. Развивается память, это обусловлено необходимостью запоминать большой объем движений сложных по структуре и технике исполнения.

Важное место в спортивной аэробике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор обучающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию

двигательных качеств.

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры
- особенно в группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия
- зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма.

Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Базовый уровень 3,4,5,6 года обучения	
III год обучения	Общие понятия и классификация композиций. Особенности композиционного строения.
IV год обучения	Техничность, амплитудность, соединение элементов
V год обучения	Принципы составления учебных комбинаций для классификационной программы. Принципы составления композиций для показательных выступлений.
VI год обучения	Особенности композиционного строения различных упражнений гимнастического многоборья (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) Подбор элементов с предметом и без предмета, особенности выражения музыкального образа.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у учащихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические 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 (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на пред соревновательную и пост соревновательную).

Базовая психологическая подготовка 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, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

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;
- ◆ формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- ◆ сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

С целью психологической подготовки и приобретения соревновательного опыта, учащиеся могут участвовать в выездных соревнованиях.

Для участия в соревнованиях (согласно положению о соревнованиях) оформляется заявка с указанием возраста, уровня квалификации и допуском врача.

3.2. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Уровень сложности программы	Год обучения	Максимальное кол-во часов в неделю	Максимальное количество часов в год (час.)
Базовый уровень сложности	Первый год	6	276
	Второй год	6	276
	Третий год	8	368
	Четвёртый год	8	368
	Пятый год	10	460
	Шестой год	10	460

Возраст зачисления учащихся и нормативно-классификационные требования

к учащимся при зачислении на этапы подготовки:

Уровни сложности программы	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество учащихся в группе	Разрядные требования на начало учебного года	Количество часов в неделю (час.)	Общее количество часов в год (час.)

Базовый уровень сложности	Первый год	7 лет	15	б/р	6	276
	Второй год	8 лет	15	3 юн.	6	276
	Третий год	9 лет	15	2 юн.	8	368
	Четвёртый год	10 лет	15	1 юн.	8	368
	Пятый год	11 лет	15	3	10	460
	Шестой год	12 лет	15	2	10	460

3.3. Методические материалы

Основными формами проведения тренировочного процесса являются:

- Учебно-тренировочное занятие с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в парах и группах;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов;
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.
- непрерывное совершенствование спортивной техники.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте менее подвержены совершенствованию. Важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, общей выносливости и силы и те тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Девочки, возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+			
Мышечная масса					+	+	+	+			
Быстрота		+	+	+				+	+	+	
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+			
Сила						+	+				
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+	
Анаэробные возможности								+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Тренировочные занятия по спортивной аэробике проводятся в оборудованном спортивном зале, в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделять 5-10 мин на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения для подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного тренировочного занятия.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника упражнений. Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Занятия по ОФП и СФП проводятся на всех этапах подготовки – от новичков до мастеров спорта. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоническое развитие аэробистов.

3.3. Требования к технике безопасности в процессе реализации программы

Общие требования:

- К тренировочным занятиям по спортивной аэробике допускаются обучающиеся ДЮСШ № 15, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.
- При проведении тренировочных занятий по спортивной аэробике необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
- Тренировочные занятия по спортивной аэробике должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя. Самовольные занятия обучающихся без контроля педагогических работников – запрещены.

- Не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к учебно-тренировочному процессу.
- При проведении тренировочных занятий по спортивной аэробике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - Травмы при занятиях сложнокоординационным видом спорта;
 - Травмы при нарушении правил проведения на гимнастическом ковре.
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю и администрации ДЮСШ № 15. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- Тренировочные занятия по спортивной аэробике должны проводиться в удобной, облегающей, по возможности, закрытой спортивной одежде; на ногах обязательно должны быть кроссовки с нескользкой подошвой.
- Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.
- Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий:

- Тщательно проветрить спортзал.
- Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки.
- Надеть спортивную форму и кроссовки с нескользкой подошвой.
- Проверить надежность покрытия гимнастического ковра.
- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на гимнастическом ковре.
- Проверить надежность крепления хореографического станка.
- Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время тренировочных занятий, убрать в места для хранения.

Требования безопасности во время занятий:

- Не проводить самовольные занятия без контроля педагогических работников.
- Начинать и заканчивать упражнения только по команде тренера-преподавателя.
- Провести разминку.
- Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
- Строго соблюдать правила проведения в спортивном зале.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации ДЮСШ № 15, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- Группу обучающихся необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников – обучающиеся должны быть выведены из спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей (законных представителей).
- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

Требования безопасности по окончании занятий:

- По окончании тренировочных занятий вспомогательный спортивный инвентарь (булавы, мячи, ленты, обручи, скакалки и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место.

- Снять спортивную форму и кроссовки.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- Провести проветривание спортивного зала.

4. Воспитательная и профориентационная работа с учащимися

Главной целью воспитательной работы в ДЮСШ № 15 является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеской спортивной школы № 15, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя

координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные

задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др. Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в ДЮСШ №6 каждый тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы на учебный год для каждой группы индивидуально учитывая при этом:

- возраст обучающихся;
- этап подготовки;
- вид спорта;
- половую принадлежность;
- внутренний мир ребёнка;
- наиболее типичные свойства его личности;
- особенностей мышления;
- воспитание в семье;
- обстоятельства жизни в семье;
- социальное благополучие семьи;
- поведение в семье, школе и за её пределами;
- успеваемость в школе;
- кругозор спортсмена;
- дисциплинированность;
- наличие волевых качеств;
- взаимоотношений с товарищами.

План воспитательной работы на учебный год

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Разработка и утверждение плана воспитательной работы с каждой группой.	Ежегодно до 01.09
2.	Работа с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы).	В течение учебного года, перед соревнованиями (выездными и городскими)
3.	Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители).	Согласно проведению соревнований
4.	Просмотр тренировок лучших спортсменов России.	на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
5.	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ № 15
6.	Беседы и лекции о культурной жизни города и России, о жизни и творчестве композиторов, чья музыка используется в педагогической работе.	2-3 раза в квартал
7.	«Активный отдых – каким он должен быть»: - Посещение местных достопримечательностей; - Прогулки в парках и т.д.	В течение учебного года, при командировании на учебно-тренировочные сборы и соревнования в другие города.
8.	Беседы на тему: «Условий для поддержания стабильного здоровья учащихся» «Режим, гигиена, спорт» «Питание спортсмена».	В течение учебного года
9.	Беседы о сохранении и укреплении здоровья; формирование культуры здорового образа жизни.	В течение учебного года
10.	Беседы с обучающимися о вреде влияния курения и алкоголя на здоровье человека».	В течение учебного года
11.	Беседа на тему: «Воспитание патриотических качеств», «Долг, честь и достоинство», «Государственная символика РФ», «Гимн Российской Федерации».	В течение учебного года
12.	Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах».	В течение учебного года, перед каждыми каникулами
13.	Беседы на тему: «Права и обязанности воспитанников ДЮСШ», «Соблюдение техники безопасности во время тренировочных занятий».	В течение учебного года
14.	Основные спортивные понятия: «основные термины в избранном виде спорта» «классификация музыкальных направлений используемых в тренировочной деятельности».	В течение учебного года

15.	Новые правила соревнований, семинар по правилам судейства.	По мере необходимости
16.	Дни рождения обучающихся: - День именинника.	По мере необходимости
17.	Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей, посвященных Новогодним праздникам.	декабрь, январь
18.	Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей.	июнь
19.	Осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	В течение учебного года

Профориентационная работа ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

Этапы ориентации на профессии в сфере физической культуры и спорта.

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся.

Организация профессиональной ориентации в ДЮСШ делится на два этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы.

Первый этап профессиональной ориентации включает работу с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня. Задачи этого этапа заключаются в следующем: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня включает: изучение личности учащегося - определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности, сдача норм ГТО, общефизической подготовки и др.; проведение бесед на спортивную тематику: история развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физкультуры; проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивнопедагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества; приобретение практических навыков судейства внутришкольных соревнований и другие мероприятия.

Второй этап профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения на базовом уровне решает следующие задачи: оказание помощи спортсменам в поиске своего призвания; содействие учащимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Для решения этих задач необходимо проведение индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками ДЮСШ; шефской помощью в работе с обучающимися; изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения базового уровня включает: изучение личности учащегося, его интересов и способностей, а также склонности к педагогической деятельности. Проведение бесед на различные темы спортивного характера: институт физической культуры и подготовка кадров в нем; роль и значение физической культуры в народном хозяйстве; правильная самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении; о чемпионах мира и Олимпийских игр; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.; организация встреч с ветеранами спорта; проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами; оформление и обновление стендов о спортсменах-выпускниках школы, написание реферата "Спортивная жизнь моих родителей"; проведение экскурсий в спортобщества; проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы; оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении тренировочных занятий, физкультурномассовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли «старшего» в группе, на отделении; организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований - так называемой "любви к детям" и интереса к физической культуре и спорту.

Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры. Спортивная направленность юношей и девушек, занимающихся спортом, должна пробудить интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей.

Направленность тренера – преподавателя на свою работу выражается в увлеченности ею.

Она становится смыслом его жизни. Это приводит к двум следствиям. С одной стороны, любовь к своему делу заставляет тренера постоянно совершенствовать свое мастерство, интересоваться работой своих коллег, оказывать им помощь, самому выбирать полезное для своей работы, то есть быть активным творческим работником. С другой стороны, ученики, если чувствуют, что занятия с ними являются для учителя не тяжелой обязанностью, а удовольствием, отвечают ему взаимностью.

5. Система контроля и зачетные требования.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ на 1 БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)							
	<i>Юноши</i>				<i>Девушки</i>			
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)				Бег на 30 м (не более 7,2 с)			
	> 6,9 Неуд.	6,9 Уд.	6,8 Хор.	6,7 Отл.	>7,2 Неуд.	7,2 Уд.	7,1 Хор.	7,0 и < Отл.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)				Прыжок в длину с места (не менее 110 см)			
	<115 Неуд.	115 Уд.	116 Хор.	117 Отл.	<110 Неуд.	110-115 Уд.	115-120 Хор.	121 и > Отл.
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)				Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)			
	<12 Неуд.	12 Уд.	13 Хор.	14 Отл.	<10 Неуд.	10 Уд.	11 Хор.	12 Отл.
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)			
	<7 Неуд.	7 Уд.	8 Хор.	9 Отл.	<4 Неуд.	4 Уд.	5 Хор.	6 Отл.
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 10,4 с)				Челночный бег 3x10 м. (не более 10,9 с)			
	> 10,4 Неуд.	10,4 Уд.	10,3 Хор.	10,2 Отл.	> 10,9 Неуд.	10,9 Уд.	10,8 Хор.	10,7 Отл.
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)				Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)			
	Пальцы рук не касаются пола	Пальцы рук касаются пола, колени сильно согнуты	Пальцы рук касаются пола, колени чуть согнуты	Пальцы рук касаются пола, колени абсолютно	Пальцы рук не касаются пола	Пальцы рук касаются пола, колени сильно согнуты	Пальцы рук касаются пола, колени чуть согнуты	Пальцы рук касаются пола, колени абсолютно

				прямые		ы	ы	прямые
	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРЕВОДА
НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)							
	<i>Юноши</i>				<i>Девушки</i>			
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)				Бег на 30 м (не более 7,2 с)			
	> 6,7 Неуд.	6,7 Уд.	6,6 Хор.	6,5 и < Отл.	>7,0 Неуд.	7,0 Уд.	6,9 Хор.	6,8 и < Отл.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)				Прыжок в длину с места (не менее 110 см)			
	<115 Неуд.	115-125 Уд.	126-136 Хор.	137 и > Отл.	<110 Неуд.	110-120 Уд.	121-130 Хор.	131 и > Отл.
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)				Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)			
	<12 Неуд.	12-14 Уд.	15-17 Хор.	18 и > Отл.	<10 Неуд.	10-12 Уд.	13-15 Хор.	16 и > Отл.
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)			
	<7 Неуд.	7-9 Уд.	10-12 Хор.	13 и > Отл.	<4 Неуд.	4-6 Уд.	7-9 Хор.	10 и > Отл.
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 10,4 с)				Челночный бег 3x10 м. (не более 10,9 с)			
	> 10,4 Неуд.	10,4 Уд.	10,3 Хор.	10,2 и < Отл.	> 10,9 Неуд.	10,9 Уд.	10,8 Хор.	10,7 и < Отл.
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)				Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)			
	Пальцы рук не касаются пола	Пальцы рук касаются пола, колени	Пальцы рук касаются пола, колени	Пальцы рук касаются пола, колени	Пальцы рук не касаются пола	Пальцы рук касаются пола, колени	Пальцы рук касаются пола, колени	Пальцы рук касаются пола, колени

		сильно согнуты	чуть согнуты	абсолютно прямые		сильно согнуты	чуть согнуты	абсолютно прямые
	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРЕВОДА
НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 3-го – 4-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)							
	<i>Юноши</i>				<i>Девушки</i>			
Скоростные качества	Бег 60 м. (не более 11,6 сек.)				Бег 60 м. (не более 12,3 сек.)			
	>11,6 Неуд.	11,6 Уд.	11,5 Хор.	11,4 Отл.	>12,3 Неуд.	12,3 Уд.	12,2 Хор.	12,1 Отл.
Выносливость	Бег на 1 км. (не более 6 мин. 30 сек.)				Бег на 1 км. (не более 6 мин. 50 сек.)			
	> 6.30 Неуд.	6.30 Уд.	6.29 Хор.	6.28 Отл.	>6.50 Неуд.	6.50 Уд.	6.49 Хор.	6.48 и < Отл.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)				Прыжок в длину с места (не менее 130 см)			
	< 140 Неуд.	141- 150 Уд.	151- 179 Хор.	180 и > Отл.	< 130 Неуд.	131- 135 Уд.	136- 140 Хор.	141 и > Отл.
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)				Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)			
	17 и < Неуд.	18-20 Уд.	21-23 Хор.	24 и > Отл.	< 12 Неуд.	12-14 Уд.	15-19 Хор.	20 и > Отл.
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)			
	<12 Неуд.	12-14 Уд.	15-17 Хор.	18 и > Отл.	< 8 Неуд.	8-10 Уд.	11-13 Хор.	14 и > Отл.
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 10,1 с)				Челночный бег 3x10 м. (не более 10,7 с)			
	> 10,1 Неуд.	10,1 Уд.	10,0 Хор.	9,8 Отл.	> 10,7 Неуд.	10,7 Уд.	10,6 Хор.	10,5 и < Отл.
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола							

	(не менее 2 раз)							
Пальцы рук не касаются пола	Пальцы рук касаются пола, колени сильно согнуты	Пальцы рук касаются пола, колени чуть согнуты	Пальцы рук касаются пола, колени абсолютно прямые	Пальцы рук не касаются пола	Пальцы рук касаются пола, колени сильно согнуты	Пальцы рук касаются пола, колени чуть согнуты	Пальцы рук касаются пола, колени абсолютно прямые	
Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	
Шпагат продольный (правый и левый). Стопы и бёдра фиксируются на одной линии. (фиксация не менее 8 сек.)				Шпагат продольный (правый и левый). Стопы и бёдра фиксируются на одной линии. (фиксация не менее 8 сек.)				
Расстояние от пола до бёдер 15 см.	Расстояние от пола до бёдер 10 см.	Расстояние от пола до бёдер 5 см.	Голени и бёдра плотно прилегают к полу.	Расстояние от пола до бёдер 15 см.	Расстояние от пола до бёдер 10 см.	Расстояние от пола до бёдер 5 см.	Голени и бёдра плотно прилегают к полу.	
Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	
Шпагат поперечный (фиксация не менее 8 с)				Шпагат поперечный (фиксация не менее 8 с)				
Расстояние от пола 15 см.	Расстояние от пола 10 см.	Расстояние от пола 5 см.	Таз и ноги-одна прямая	Расстояние от пола 15 см.	Расстояние от пола 10 см.	Расстояние от пола 5 см.	Таз и ноги-одна прямая	
Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа Возрастная группа 9-11 лет							
	А). Отжимания в упоре лёжа (стоимость 0,1)							
	Б). Упор углом ноги врозь (стоимость 0,2)							
	С). Прыжок с поворотом 360 (стоимость 0,3)							
	D). Вертикальный шпагат (стоимость 0,1)							

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРЕВОДА
НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 5-го – 6-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
--------------------	---------------------------------------

физическое качество	<i>Юноши</i>				<i>Девушки</i>			
Скоростные качества	Бег 60 м. (не более 11,6 сек.)				Бег 60 м. (не более 12,3 сек.)			
	>11,6 Неуд.	11,6 Уд.	11,5 Хор.	11,4 Отл.	>12,3 Неуд.	12,3 Уд.	12,2 Хор.	12,1 Отл.
Выносливость	Бег на 1 км. (не более 6 мин. 30 сек.)				Бег на 1 км. (не более 6 мин. 50 сек.)			
	> 6.30 Неуд.	6.30 Уд.	6.29 Хор.	6.28 Отл.	>6.50 Неуд.	6.50 Уд.	6.49 Хор.	6.48 и < Отл.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)				Прыжок в длину с места (не менее 130 см)			
	< 140 Неуд.	141- 150 Уд.	151- 179 Хор.	180 и > Отл.	< 130 Неуд.	131- 135 Уд.	136- 140 Хор.	141 и > Отл.
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)				Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)			
	17 и < Неуд.	18-20 Уд.	21-23 Хор.	24 и > Отл.	< 12 Неуд.	12-14 Уд.	15-19 Хор.	20 и > Отл.
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)			
	<12 Неуд.	12-14 Уд.	15-17 Хор.	18 и > Отл.	< 8 Неуд.	8-10 Уд.	11-13 Хор.	14 и > Отл.
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 10,1 с)				Челночный бег 3x10 м. (не более 10,7 с)			
	> 10,1 Неуд.	10,1 Уд.	10,0 Хор.	9,8 Отл.	> 10,7 Неуд.	10,7 Уд.	10,6 Хор.	10,5 и < Отл.
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)							
	Пальц ы рук не касают ся пола	Пальцы рук касают ся пола, колени сильно согну ты	Пальцы рук касают ся пола, колени чуть согну ты	Пальцы рук касают ся пола, колени абсолют но прямые	Пальцы рук не касают ся пола	Пальцы рук касают ся пола, колени сильно согнут ы	Пальцы рук касают ся пола, колени чуть согнут ы	Пальцы рук касают ся пола, колени абсолют но прямые

	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
	Шпагат продольный (правый и левый). Стопы и бёдра фиксируются на одной линии. (фиксация не менее 8 сек.)				Шпагат продольный (правый и левый). Стопы и бёдра фиксируются на одной линии. (фиксация не менее 8 сек.)			
	Расстояние от пола до бёдер 15 см.	Расстояние от пола до бёдер 10 см.	Расстояние от пола до бёдер 5 см.	Голени и бёдра плотно прилегают к полу.	Расстояние от пола до бёдер 15 см.	Расстояние от пола до бёдер 10 см.	Расстояние от пола до бёдер 5 см.	Голени и бёдра плотно прилегают к полу.
	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 8 с)				Шпагат поперечный (фиксация не менее 8 с)			
	Расстояние от пола 15 см.	Расстояние от пола 10 см.	Расстояние от пола 5 см.	Таз и ноги одна прямая	Расстояние от пола 15 см.	Расстояние от пола 10 см.	Расстояние от пола 5 см.	Таз и ноги одна прямая
	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа Возрастная группа 12-13 лет							
	А). Геликоптер в упор лёжа (стоимость 0,4)							
	Б). Упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 360 градусов) (стоимость 0,4)							
	С). Прыжок в группировку с поворотом на 360 градусов (стоимость 0,4)							
	D). Поворот на 360 градусов в вертикальный шпагат (стоимость 0,3)							

5.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации и итоговой аттестации учащихся

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренеров-преподавателей, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности.
- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
- Перевод обучающихся на следующий этап (период) реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся.

- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
- Определение этапа подготовленности обучающегося.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

Промежуточная аттестация обучающихся является обязательной для обучающихся на всех этапах обучения.

К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся.

Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки, согласно приказу директора ДЮСШ.

Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия, которая утверждается директором. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений.

Оценка, выставленная приемной комиссией, является незыблемой для всех педагогических работников.

Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколами и хранятся в учебной части.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников:

1. И.А. Рукабер «Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.
2. СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА. Правила Соревнований.
3. Н.Г. Безматерных, Г.П. Безматерных, Г.Н. Пшеничникова «Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике», Омск, 2009.
4. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте».
5. Т.С. Лисицкая «Хореография в гимнастике».
6. М.Я. Набатникова «Основы управления подготовкой юных спортсменов».
7. Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова «Совершенствование исполнительского мастерства в спортивной аэробике», Омск, 2008 г.
8. Аэробная гимнастика ФИЖ – программа для мировых соревнований возрастных групп 2017-2020.

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется Детско – юношеской спортивной школой, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципального образования «Город Томск».