

УТВЕРЖДЕНО
на педагогическом совете
протокол № 3 от 22.11. 2017г.
приказ № 130 от 22.11. 2017г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДОД ДЮСШ го г. Кумертау РБ
С.А. Андриюшин
«22» 11 2017г.



РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Срок реализации программы: от 1 года до 12 лет

Год составления программы: 2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
5. ЭТАПЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ
6. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ
9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА
10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА
11. ЛИТЕРАТУРА

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по спортивной и фитнес аэробике для детско-юношеской школы (далее ДЮСШ), разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 14.12.2007 г № 329 –ФЗ № «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Типовое положение об образованном учреждении дополнительного образования детей (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012 №504)
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта от 24.10.2012 №325)
5. Положение о детско-юношеской спортивной школе и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (утверждено приказом Госкомспорта СССР от 09.04.1987г №228)
6. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «Спортивная аэробика», приказ Минспорта России от 06.09.2013г №713)
7. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н)
8. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешшкольные учреждения), Санитарно- эпидемиологические правила и нормативы - СанПин 2.4.4.1251-03
9. Примерная программа спортивной подготовки по спортивной аэробике для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, 2000 (допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту)

10. Действующие правила соревнований по спортивной аэробике 2012-2016гг
11. Программа по спортивной аэробике для ДЮСШ составлена на основе программы, рекомендованной Министерством Российской Федерации (2000), научных и методических разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов, а также правил спортивной аэробики (версия ФИЖ, 2005), с учётом четырёх обязательных групп элементов.

В основу программы положены нормативные требования по общей, специальной физической и тактико-технической подготовке, научные и методические разработки по аэробике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

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

Целью данной программы является обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации средствами физической культуры и спорта.

Целостная поэтапная система спортивной подготовки и воспитательной работы предполагает решение следующих **задач**:

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

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке,
- овладение теоретическими знаниями, навыками по организации и проведению занятий, соревнований на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного

совершенствования,

- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек, групп, танцевальной гимнастике и гимнастической платформе). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

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.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ

Многолетняя подготовка спортсменов делится на три этапа::

1 этап: спортивно-оздоровительный этап. На этом этапе ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности

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

3 этап: тренировочный этап. Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе обеспечивается самоопределения личности, создается условие для ее самореализации средствами физической культуры и спорта.

Задачами данных этапов являются:

1 этап: спортивно-оздоровительный этап. Группа в возрасте 6-9 лет.

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие обучающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и различать различные параметры движений.

5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

6. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

7. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики.

8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

II этап: начальная подготовка. Группа начальной подготовки до 1 года (дети 6-7 лет). Группы свыше года (8-9 лет, 10-11л).

1-2 то же, что и в предыдущем этапе.

3. Углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, быстроты, ловкости).

4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).

5. Функциональная начальная подготовка - освоение средних показателей объёма тренировочных нагрузок.

6. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных) элементов: динамическая сила (группа А), статическая сила (В), прыжки (С), гибкость (D).

7. Базовая хореографическая подготовка - освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.

8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

9. Базовая психологическая подготовка.

10. Начальная теоретическая подготовка.

11. Регулярное участие в соревнованиях.

III этап: тренировочный этап. Группы до двух лет обучения (11-12). Группы свыше двух лет обучения (13-15 лет).

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки - планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнение базовых элементов.

4. Совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм усложняющих соединениях.

5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.

6. Совершенствование музыкально - двигательной подготовленности , поиски индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта

формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

10. Подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды.

11. Профессиональная подготовка инструкторов и судей по аэробике, воспроизводство и развитие кадрового потенциала общества.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план подготовки обучающихся отделения спортивной аэробики

(46 недель)

Разделы подготовки		Этапы подготовки								
	СО	Начальный			Тренировочный					
	весь период	До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет			
		Объем тренировочной работы, час (46 недель)*								
			2	3	1	2	3	4	5	
Теоретическая	12	12	18	18	24	24	24	24	24	
ОФП и СФП	97	97	139	139	154	154	138	128	128	
Техническая подготовка и акробатика	74	74	83	83	84	84	166	192	192	
Хореографическая подготовка	38	38	56	56	80	80	87	148	148	
Танцевальная подготовка	37	37	68	68	104	104	87	148	148	
Инструкторская и судейская практика	4	4	8	8	32	32	40	40	40	
Медицинский контроль	4	4	4	4	8	8	8	8	8	
Рекреация			22	22	42	42	48	48	48	
Участие в соревнованиях	8	8	8	8	16	16	80	80	80	
Переводные и приёмные экзамены	4	4	8	8	8	8	12	12	12	
Общее количество	276	276	414	414	552	552	690	828	828	

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

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки

Организация тренировочного процесса начинается с комплектования групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приёма в группу на протяжении всего учебного года.

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

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

ДОКУМЕНТАЦИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ:

1. программа,
2. годовой учебный план,
3. календарный план соревнований,
4. расписание занятий,
5. индивидуальное расписание работы тренера,
6. индивидуальные планы тренировок для спортсменов,
7. журнал учёта работы.

Условия комплектования учебных групп, тренировочные и соревновательные нагрузки на различных этапах многолетней подготовки

Год обучения	Возраст обуч-я	Кол-во обуч-ся в группе	Нагрузка в неделю, ч	Продол. соревн. периода	Кол-во соревно-в. в год	Кол-во тренир. в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно - оздоровительный этап							
СОГ	6-9	15-30	6	1	1	3	Выполнение норм по физической и технической подготовке
Этап начальной подготовки (6-10 лет)							
ГНП-1	6-7,8-9	15-30	6	1	1	3	Выполнение норм по физической и технической подготовке
ГНП-	10-11	15-30	9	1	1-2	3	- " -

2							
ГНП-3	10-11	15-30	9	1	1-2	3	- " -
Этап тренировочной подготовки							
УТГ-1	11-12	12-20	12	2-3	2-3	5-8	Выполнение нормативов ОФП, СФП, выполнение юношеского спортивного разряда
УТГ-2	11-12	12-20	12	2-3	2-3	5-8	
УТГ-3	13	10-16	15	2-4	2-4	5-8	Выполнение нормативов ОФП, СФП, выполнение спортивного разряда
УТГ-4	14-15	10-16	18	2-4	2-4	6-10	
УТГ-5	14-15	8-16	18	3-4	3-4	6-10	
СС	до года	6-10	22	3-4	3-4	6-10	
	свыше года		28				

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в тренировочных группах – не более 3-х академических часов, группах ССМ – не более 4-х академических часов.

Весь учебный материал разделен на теорию, практику и контрольные нормативы. Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

Основные формы тренировочного процесса:

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

Основные методы проведения тренировочного занятия:

- фронтальный,
- поточный,
- игровой,
- соревновательный,
- в форме круговой тренировки и т.д.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

1. История развития и с ременное состояние спортивной аэробики.

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

2.Строение и функции организма человека.

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

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и

систем организма.

3.Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

4.Основы техники и методика обучения в спортивной аэробике.

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

5.Методика проведения учебно-тренировочных занятий.

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

6.Основы музыкальной грамоты.

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

7.Основы композиции и методика составления комбинации.

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

8.Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

9.Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля.

Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

10.Режим, питание и гигиена.

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

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

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

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

Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи.

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

5. ЭТАПЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Тестирование обучающихся отделения спортивной аэробики осуществляется 2 раза в год: в начале и в конце учебного года. Проводится в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ, согласно утвержденному графику. В начале года проводится контрольное тестирование. После тестирования тренер определяет уровень физической подготовленности обучающихся в начале года в каждом физическом умении. На основании анализа результатов тренер включает в тренировочные занятия необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий, определяет нагрузки, повышающие уровень физической подготовленности, подбирает подвижные игры с направленным развитием качеств.

Контрольно-переводное тестирование проводится в конце учебного года. Результаты сравниваются с данными, полученными в начале учебного года, и по каждому показателю определяется разница в уровнях подготовленности.

Выполнение нормативных показателей по ОФП, СФП и ТТП служит основанием для перевода обучающихся в группу следующего года обучения.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования на следующий год не переводятся. Такие спортсмены могут решением педагогического совета школы продолжать обучение повторный год, но не более 1 раза на данном этапе подготовки. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока решением педагогического совета. Перевод осуществляется приказом директора ДЮСШ.

Таблица 1

Приёмные нормативы для зачисления учащихся на тренировочные этапы

	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочный этап
Общая физическая подготовка	Отжимания Упор углом Шпагат Кросс 1 км	10 2 1 6. 10
Специальная физическая подготовка	Приседания «пистолет» Степ-тест за 30 сек. Подтягивание на низкой перекладине	4 30 10
Техническая подготовка	Базовые шаги Обязательные элементы Свободные элементы	Безошибочно Узнаваемы Узнаваемы
Спортивные результаты	Спортивное упражнение	Имеется

Таблица 2

Контрольно-переводные нормативы по спортивной аэробике

№	Контрольные упражнения	Спортивно оздоровительный	Начал.подготовки			Учебно-тренировочной				
			1	2	3	1	2	3	4	5
		6-9	6-7,8-9	10-11		11-12		13-15		
			ОФП							
1	Отжимание	5	5	8	10	15	20	25	25	30
3	Наклон, см.	0	0	5	8	10	12	14	16	18
4	Пресс – подъём за 30 сек.	20	20	30	35	40	45	50	55	60
5	Прыжок в длину с места	80	80	100	120	130	140	150	160	170
6	Шпагат	1	1	1	1	1	2	2	3	3
			СФП							
1	Упор углом, сек.	с опорой	С опорой	1	2	5	10	15	20	25
2	Прыжки на скакалке за 1 мин.	50	50	75	75	100	116	120	120	130
3	Степ-тест за 30 сек.	15	15	20	20	30	30	30	35	35
			Техническая подготовка							
1	Базовые шаги	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения 2 лиги			+	+	+	+	+	+	+
3	По 1 эл., из группы ст. 0,1			+	+	+	+	+	+	+
4	По 1 эл., из группы ст.0,2				+	+	+	+	+	+

5	Обязательные элементы				+	+	+		
6	По 1 эл., из группы ст. 0,3				+	+	+	+	+
7	По 2 эл., из группы ст. 0,3 и выше					+	+	+	
8	Упражнение СА (пара, трио, группа)				+	+	+	+	+
9	Упражнение СА (соло)					+	+	+	+
				Теоретическая подготовка					
1	Техника безопасности			+	+	+	+	+	+
2	Названия и основные требования базовых шагов	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Название и основные требования выполняемых элементов, стоимость			+	+	+	+	+	+
4	Названия и основные требования элементов спортивной аэробики, стоимость						+	+	+
5	Правила соревнований СА						+	+	+
6	Физиологические и методические основы спортивной тренировки							+	+
7	Валеологические аспекты спортивной тренировки			+	+	+	+	+	+
				Психологическая подготовка					
1	Умение напрягать, расслаблять мышцы			+	+	+	+	+	+
2	Управление выражением лица			+		+	+	+	+

Таблица 3

Уровень танцевальной подготовки

Год обучения	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
1	Выполнение базовых шагов на месте без движений рук	Выполнение базовый шагов на месте с несложными одноименными движениями рук	Выполнение базовый шагов на месте с несложными разноименными движениями рук	Выполнение базовый шагов на месте с несложными разноименными движениями рук
2	Выполнение базовый шагов на месте с несложными разноименными движениями рук в группе	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону с несложными одноименными движениями рук в группе	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону с разноименными движениями рук	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону с разноименными движениями рук
3	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону с разноименными движениями рук	Выполнение базовых шагов с поворотами с разноименными движениями рук	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом с разноименными движениями рук	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом со сложными разноименными движениями рук
4	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом с	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом со сложными разноименными	Четкое, красивое, артистичное выполнение танцевальных связок на основе базовых шагов в группе и	Умение самостоятельно составлять танцевальные связки

	разноименными движениями рук	движениями рук	самостоятельно.	на основе базовых шагов, с использованием ассиметричных движений рук
5 и более	Четкое, красивое, артистичное выполнение танцевальных связок на основе базовых шагов в группе и самостоятельно.	Умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием ассиметричных движений рук	Умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием ассиметричных движений рук.	Умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием ассиметричных движений рук

6. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПОДГОТОВКА

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

6.1. Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

Основные задачи ОФП:

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

6.2. Специальная физическая подготовка

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

Задачи СФП-1:

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

8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Задачи СФП-2:

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

6.3. Техническая подготовка

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия. Задачи технической подготовки:

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

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

1-2 этап: спортивноздоровительный и начальной подготовки.

Этапы заключаются в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлест, приставной, выпад, подъём колена, джампин джек, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2: А - отжимание, латеральное отжимание; В - упор углом, "крокодил", С - прыжок на 360°, хич кик; D - шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд.

Обучающие разучивают и выполняют с упражнения спортивной аэробики: сольные упражнения, пары, трио, групповые, танцевальной гимнастики, гимнастической платформы и участвуют в соревнованиях городского уровня.

3 этап: тренировочный этап.

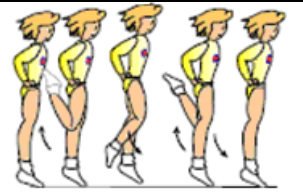
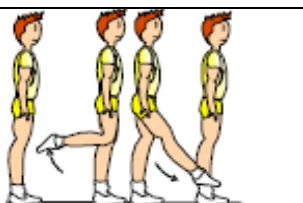
Основная задача этого этапа технической подготовки - это овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы.

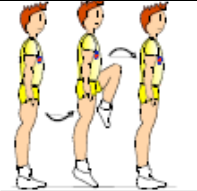
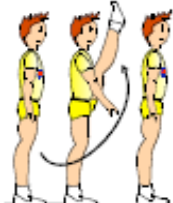
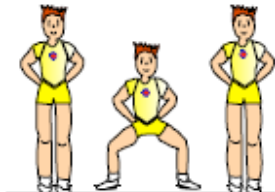
Требования к составлению спортивной комбинации

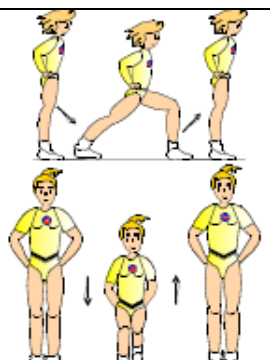
Группа	Младшие дети	Дети	Юноши	Юниоры
Возраст	6-8	9-11	12-14	15-17
Время композиции	1.00±5сек	1.15±5сек	1.30±5сек	1.45±5сек
Количество элементов	5	6	8	10
Группы элементов минимум(А,В,С,В)	по 1	по 1	по 2	по 2
Обязательные элементы	Нет	1.Отжимания в упоре лежа 2.Упор углом ноги врозь 3. Прыжок с поворотом на 360° 4. Панкейк	1. Отжимание в упоре венсон 2. Упор углом ноги врозь, поворот на 180° 3. Прыжок в группировке, поворот на 360° 4. Вертикальный шпагат	1.Геликоптер в шпагат 2.Упор углом ноги врозь, поворот на 360° 3. Прыжок согнувшись, ноги врозь 4. Поворот на 360° в вертикальный шпагат
Падения в упор лёжа	0	0	1	2
Пирамиды	0	0	1 (необязательно)	1
Элементы на полу	3	4	5	5
Сложность элементов	0,1-1,0	0,1-0,4	0,1-0,6	0, 2-0,7 (1-эл. 0,8)

Базовые шаги (для всех групп):

• ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ШАГОВ

Название	Описание	Оптимальный шаг
ШАГ (MARCH)	- Нога сгибается вперед: тазобедренный и коленный суставы согнуты - Лодыжка разгибается, демонстрируя перекал с носка на пятку - Основная фаза – движение вверх, а не вниз □ Верхняя половина тела (туловище, голова) удерживается в вертикальном положении, с нейтральным положением позвоночника и естественной осанкой - Верхняя часть тела демонстрирует статическую силу, без одновременных с шагами перемещений вверх-вниз или вперед-назад - Амплитуда: допускаются варианты от нейтрального положения стопы до полного сгибания в голеностопном суставе (оттянутый носок). Угол в тазобедренном и коленном суставах - 30-40°.	
БЕГ (JOG)	- Безопорная нога поднята максимально назад к ягодице. - Нейтральное положение в тазобедренном суставе или небольшое сгибание или разгибание бедра (на угол +/- 10 °). - Колено согнуто. - В фазе полета в лодыжке демонстрируется подошвенное сгибание. - При приземлении на стопу демонстрируется управляемое движение, выполняется перекал с носка на пятку. - Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. - Амплитуда: Нейтральное положение - угол в тазобедренном суставе от 0-10°, в коленном суставе -110-130 °, полное подошвенное сгибание (оттянутый носок)	
ПОДСКОК (SKIP)	- Подскок начинается как при беге с разгибанием в тазобедренном суставе, колено безопорной ноги сгибается и голень перемещается назад, пятка как можно ближе к ягодице. - Подскакивая, согнуть безопорную ногу в тазобедренном суставе на 30-45 °, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0 ° - подскок. - Движение должно быть заметным в тазобедренном и в коленном суставах. - Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение безопорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра. - Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. - Амплитуда: сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла 30-45 °, от полного сгибания в колене, до полного разгибания	

ПОДЪЕМ КОЛЕНА (KNEE LIFT)	• Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах рабочей (безопорной) ноги, минимум сгибания в обоих суставах - 90 °. • Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально, с подошвенным сгибанием в голеностопном суставе (носок оттянут). • В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носок «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный контроль. • Опорная нога - прямая, максимально допустимое сгибание в коленном/тазобедренном суставах - приблизительно 10 °. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: От нейтрального положения до сгибания минимум на 90° в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной).	
MAX (KICK)	• Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча, приблизительно 145°□ • Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога прямая – при движении колено не сгибается. • В течение движения носок оттянут. • Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно 10°. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: от нейтрального положения до угла до 150-180° в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения показывать полное разгибание колена	
ПРЫЖОК «НОГИ ВРОЗЬ – НОГИ ВМЕСТЕ» (JACK)	• Прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах. • Приземление - в полуприсед ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп • Управляемые, но мощные отскок и приземление. Точное и управляемое движение в лодыжках и стопах – перекал с носка на пятку. • Прыжок в: стойку ноги вместе, носки направлены вперед (преимущественно) или наружу. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. Амплитуда: От нейтрального до положения полуприсед ноги врозь, приблизительно на ширину плеч, плюс 2 длины стопы, со сгибанием в тазобедренных и коленных суставах на 25-45° (больше, если принимается положение очень низкого или низкого приседа - plié).	

ВЫПАД (LUNGE)	- В исходном положении ноги/стопы вместе или врозь на ширине плеч, без поворота бедра наружу. Одна нога прямая (без сгибания колена) отведена назад в сагиттальном направлении. - Пятки опускаются на пол с контролем движений. - Стопы ставятся в сагиттальном направлении. Все движения тела (ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие. - Низкое ударное воздействие: при движении тело слегка перемещается вперед (тяжесть тела передаётся на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки опорной ноги. - Высокое воздействие: Прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге в лыжном спорте. Амплитуда: Расстояние между ногами, разведенными врозь в сагиттальном направлении (вперед-назад), приблизительно равно длине 2-3 стоп (Варианты выпада отличаются различной амплитудой движений).	
--------------------------------	---	--

Разнообразные виды передвижения:

- *ту-стен*: 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 и раз и).

- *пони*: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг – с левой ноги (ритм – раз и).

- *ча-ча-ча*: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, и четыре)

- *чарльстон*: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре)

-*скрестный шаг*: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм - раз, два, три, четыре).

- *прыжки* на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу.

Обучающиеся разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики: сольными, парой, трио, групповыми, танцевальной гимнастикой, гимнастической платформой и участвуют на соревнованиях различного уровня.

Для участия в детских фестивалях аэробики разучивают и выполняют фитнес, степ и хип-хоп упражнения по программе ФИСАФ, а также композиции в свободном стиле.

Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении уже освоенных элементов спортивной аэробики и связок из базовых элементов. Спортсмены получают основное представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке, стоимости нарушений площадки.

3 этап: этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе спортсмены совершенствуют до безупречности технику выполнения элементов, соединений, дорожек и композиций в целом.

6.4. Акробатика

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

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто); балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении - упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров - хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды); бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

6.5. Хореография

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

Урок хореографии может включать:

- 1) деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор дебра (движениями руками), наклонами.
- 2) батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
- 3) рон де жамб пар тер и ан леер (круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях.
- 4) батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
- 5) релеве ляп и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
- 6) гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.
- 7) маленькие хореографические прыжки.

8) народно-характерные танцы.

9) комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит дане, латина).

6.6. Примерная структура тренировочного занятия

I. Подготовительная часть: 1 фрагмент - упражнения по кругу (разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги и соединения).

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

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

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

II. Основная часть: 5 фрагмент - специально-техническая подготовка (базовые шаги аэробики с координационными движениями руками).

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

III. Заключительная часть: 7 фрагмент - общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной выносливости).

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

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

6.7. Организационно - методические указания

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

1) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;

2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями обучающимися;

3) постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года обучения досрочно;

4) систематически вести воспитательную работу, прививать обучающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своему клубу;

5) укреплять здоровье обучающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;

6) учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

7.1. Поэтапный план психологической подготовки

Задачи I этапа: 1. Формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работы.

2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.

3. Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.

4. Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности.

5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.

6. Овладение приёмами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.

7. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.

Средства и методы их решения.

1. Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.

2. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.

3. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для обучающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в

усложнённых условиях.

4. Обучение приёмам саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок.

Задачи IIэтапа:

1 .Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.

2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.

3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.

4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.

2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)

3. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

8.. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. К педагогическим средствам восстановления относятся:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание чёткого ритма и режима тренировочного процесса.
3. Рациональное построение тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Индивидуализация тренировочного процесса.
6. Адекватные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Психорегулирующая тренировка
4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства:

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

9. . ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов, ставятся в следующие требования.

Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.

Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся.

Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутри школьные соревнования.

Получить звание «Инструктор-общественник», «Судья по спорту».

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «Общественный судья», или «Юный инструктор по спорту» производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

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

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

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступающих
- проводы выпускников
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение

- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся
- проведение тематических праздников
- встречи со знаменитыми спортсменами
- экскурсии, культпоходы в театры, ан выставки,
- тематические диспуты и беседы
- трудовые сборы и субботники
- оформление стендов и газет.

11. ЛИТЕРАТУРА

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст]: /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002 г. –304с.
2. Ботяев В.Л. Координационные способности как критерий оценки технических возможностей в аэробной гимнастике [Текст] / В.Л. Ботяев, В.Н. Бойко, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2013. – том 2, С. 37-40
3. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие [Текст]: учебник / Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) [Текст]: учебник / Л. П. Матвеев. — М.. Физкультура и спорт, 1991. — 542 с.
5. Спортивная аэробика. Правила соревнований FIG (2013-2016 г.г.) [Текст] / Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики *ФИЖ (FIG)*. - М., 2012г.
6. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации.— М., 2000г.
7. Филлипова, Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2003. - 60 с.
8. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2006. - 58с.
9. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2012. – 58 с.