

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено:
на заседании
педагогического совета
протокол № 1-16/17
от «09» сентября 2016г.



**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес-аэробика».**

Срок реализации программы: 8 лет

р.п. Белореченский, 2016 г.

Составители:

В.Г. Ус - директор МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Усольского района,

А.Н. Сенцов - заместитель директора по учебно-спортивной работе МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Усольского района, тренер преподаватель высшей квалификационной категории

Рецензенты:

Солоденин Николай Иванович - консультант по физической культуре, спорту и военно-патриотическому воспитанию отдела общего, дошкольного и дополнительного образования Комитета по образованию муниципального района Усольского районного муниципального образования.

Леонов Евгений Баррикадович – старший тренер направления бокса МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Усольского района, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории.

Общеобразовательная программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной общеразвивающей программе в МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Усольского района.

Программа раскрывает содержание воспитательной и тренировочной работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, приводятся планы распределения учебного материала по спортивным направлениям и по уровням подготовки. Система контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся на более высокий уровень.

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
- II. Учебный план
- III. Методическая часть
- IV. Система контроля и зачетные требования
- V. Перечень информационного обеспечения

I. Пояснительная записка

Общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее - ДЮСШ) по направлению фитнес-аэробика, составлена в соответствии с Федеральным законом №273 от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 13.07.2015), Федеральным законом от 24 июля 1998 года №124 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», «Концепцией развития дополнительного образования детей», «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008, «Письма Министерства образования и науки Российской Федерации, регламентирующим работу спортивных школ» (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, от 29.09.2006 № 06-1479), примерных программ для системы дополнительного образования детей, обучающихся в «Детско-юношеских спортивных школах», «СанПиН 2.4.4.3172-14» для организаций дополнительного образования, осуществляющих образовательную деятельность и реализующие дополнительные общеобразовательные программы различной направленности - дополнительные общеразвивающие программы.

Общеразвивающая программа направлена:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья;
- организацию полезного досуга;
- адаптацию к жизни в обществе;
- выявление и поддержку наиболее одарённых обучающихся.

Основные задачи:

- создание условий для развития массового детского и юношеского спорта;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки в избранном направлении физкультурно-спортивной направленности;
- обеспечение условий для достижения спортивных успехов сообразно способностям каждого обучающегося, выполнения спортивных разрядов;
- обеспечение повышения уровня общей и специальной

физической подготовленности в соответствии с требованиями программы;

- укрепление взаимосвязей ДЮСШ с общеобразовательными школами района по вопросам организации массовой физкультурно-спортивной работы.

Новизна данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей, которые, занимаясь в спортивно-оздоровительном режиме, имеют возможность в соответствии с физическим развитием получать адекватную нагрузку по временному объему, в избранном спортивном направлении. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения, направлена на положительную динамику прироста показателей физической подготовленности.

Актуальность программы заключается в том, что федеральным законом четко определена деятельность образовательных организаций для занятий физической подготовкой, которые помогут реализовать государственные проекты по оздоровлению нации. Объём социального заказа на обучение детей в направлении физкультурно-спортивной направленности продолжает увеличиваться. Сегодня физкультура и спорт играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность делают общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности одним из основных средств физического воспитания детей. Многообразие направлений спорта, по которым реализуется программа, позволяет наиболее успешно решать задачи физического воспитания, что способствует реализации государственной политики в области физкультуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании у юных спортсменов высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Необходимые требования общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности - это учет биологического возраста и наиболее благоприятные периоды воспитания физических качеств по годам развития обучающихся при планировании учебно-тренировочного процесса.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития отдельных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	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	+	+		+	+	+	+	+			

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки обучающихся. (в приложениях по спортивным направлениям).

Данная, общеразвивающая программа реализуется по следующим уровням освоения, в формате спортивно-оздоровительных групп (СОГ).

№	Уровни подготовки	Направленность	Срок освоения
1	СОГ (начального уровня)	Базовая подготовка и определение избранного спортивного направления	3 года
2	СОГ (тренировочного уровня)	тренировка в избранном спортивном направлении	5 лет

II. Учебный план

Многолетняя подготовка обучающихся строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является динамика прироста показателей физической подготовленности.

2. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающегося в процессе многолетней тренировки.

3. Постоянный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

4. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного учебного года начинается и завершается на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего учебного года.

5. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней подготовки, соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки обучающихся: теоретическую, физическую, технико-тактическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий. Учебный план для направления бокс представлен в таблице. При его разработке учитывался режим спортивной подготовки в неделю для различных учебных групп с расчетом 37 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Режим тренировочной работы

Этапы подготовки	Года обучения	Мин кол-во детей в группе	Объем уч. нагрузки часов/нед.	Кол-во часов в год по программе	Требование по физической и технической подготовке
СОГ начальный уровень	1 год	15	6 часов	222	Выполнение нормативов по ОФП
	2 год	12	9 часов	333	Выполнение нормативов по ОФП

	3 год	12	9 часов	333	Выполнение нормативов по ОФП
СОГ тренировочный уровень	1 год	10	12 часов	444	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2 год	10	14 часов	518	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	3 год	8	16 часов	592	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	4 год	8	18 часов	666	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	5 год	6	20 часов	740	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Учебный план на 37 недель тренировочных занятий спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ

№	Раздел подготовки	Начальный уровень			Тренировочный уровень				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Теоретическая подготовка	6	10	10	14	16	18	21	23
2	Общая физическая подготовка	80	101	101	149	172	189	170	160
3	Спец. физ. подготовка	10	39	39	71	84	95	140	180
4	Технич. подготовка	116	168	168	177	207	236	266	296
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	18	21	24	27	30
6	Контрольные испытания(приемные и переводные)	6	9	9	9	12	15	21	27
7	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	-	-	9	15	18
8	Медицинское обследование	4	6	6	6	6	6	6	6
Итого:		222	333	333	444	518	592	666	740

Календарно-тематический план начального уровня 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1				собеседование
2	Общефизическая подготовка	13	12	12	12	13	12	12	12	13	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	5	5	7	8		5	5	6	5	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	5	5	5	5	5	Выполнение нормативов
5	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	Выполнение нормативов
6	Участие в соревнованиях		2					2		2	Протокол соревнований
7	Медицинское обследование	2					2				Допуск врача
	Всего	25	25	25	26	20	26	25	24	26	

Календарно-тематический план начального уровня 2-3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	собеседование
2	Общефизическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	19	18	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	5	7	7	7	7	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	6	8	8	8	8	Выполнение нормативов
5	Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	-	1	2	2	2	Выполнение нормативов
6	Участие в соревнованиях		3					3		3	Протокол соревнований
7	Медицинское обследование	3					3				Допуск врача
	Всего	38	39	36	36	30	38	39	38	39	

Тренировочный уровень

Календарно-тематический план тренировочного уровня 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1	2	2	1	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка	21	21	21	21	20	20	21	21	20	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая	10	11	10	11	9	11	11	10	10	Выполнение нормативов

	подготовка										
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	10	11	12	12	11	Выполнение нормативов
5	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	2	3	3	3	3	Выполнение нормативов
6	Участие в соревнованиях		3		3		3	3		3	Протокол соревнований
7	Медицинское обследование	3					3				Допуск врача
	Всего	51	51	48	51	42	53	52	47	49	

Календарно-тематический план тренировочного уровня 2 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	1	собеседование
2	Общефизическая подготовка	23	23	23	23	22	22	23	23	22	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	13	13	12	13	12	12	13	13	12	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	14	14	14	14	13	14	14	14	14	Выполнение нормативов
5	Восстановительные мероприятия	3	4	4	4	3	3	4	4	4	Выполнение нормативов
6	Участие в соревнованиях		3	3	3	3		3	3	3	Протокол соревнований
7	Медицинское обследование	3					3				Допуск врача
	Всего	58	58	58	59	52	56	59	59	56	

Календарно-тематический план тренировочного уровня 3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка	24	23	24	24	23	23	24	24	24	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	13	14	14	14	13	13	14	14	13	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	18	19	18	18	17	18	18	19	18	Выполнение нормативов
5	Восстановительные мероприятия	4	4	5	4	3	4	4	5	4	Выполнение нормативов

	мероприятия										нормативов
6	Участие в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	6	3	Протокол соревнований
7	Инструкторская и судейская подготовка			3	3		3	3	3	3	Выполнение требований
8	Медицинское обследование	3					3				Допуск врача
	Всего	81	80	82	84	77	84	84	87	81	

II. Методическая часть

Методическая часть направления «Фитнес-аэробика» определяет содержание учебного материала по основным разделам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в круглогодичной подготовке, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля. Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса.

Методика и специфика проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах начального уровня .

При планировании и проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах начального уровня с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес - аэробики, так как организм детей в этом возрасте вполне подготовлен к освоению элементарных форм движений. Это возможно в силу достаточного развития зрительного и двигательного анализаторов, имеющимся возможностями управлять отдельными движениями, координировать движения рук и ног.

Так как основу спортивно-оздоровительных групп начального уровня составляют дети младшего возраста, то в соответствии с их возрастными особенностями и строятся учебно-тренировочные занятия (урок). В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако, для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправлять их очень трудно.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено. Костная система характеризуется не завершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет в отдельных

местах хрящевое строение, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, предупреждая возникновение деформаций позвоночника.

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

Типы физических занятий для спортивно-оздоровительных групп начального уровня подготовки

Учебно-тренировочные занятия

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

Комплексное занятие

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

Игровое занятие

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

Контрольное занятие

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

Хореографическое занятие

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

На разных этапах подготовки сочетание типов тренировочных занятий различно.

Структура занятий

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть

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

Заключительная часть

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

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки обучающихся. Она органично связана с физической, технико-тактической, морально-волевой видами подготовки.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать

полученные знания на практике – в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

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

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. Физическая культура и спорт в России

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

2. История развития и современное состояние фитнес – аэробики

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

3. Гигиенические требования к занимающимся спортом

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

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

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

4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

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

5. Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно - мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних

органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

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

6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

7. Общая характеристика спортивной подготовки.

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

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

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

Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий.

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

8. Основы музыкальной грамоты

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

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

9. 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.

10. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

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

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

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

6. Психологическая подготовка

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

В основе психологической подготовки лежит, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем более результативней будет проходить процесс подготовки.

В психологической подготовке можно выделить:

- * общую (базовую) психологическую подготовку;
- * психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную)
- * психологическую подготовку к соревнованиям

(соревновательную, которая в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и пост соревновательную).

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

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

Воспитание личностных качеств.

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

Формирование спортивного коллектива.

Для командных видов спорта особенно важным является формирование чувства коллективизма – как необходимое условие успешного выступления команды в соревнованиях. В рамках психологической подготовки спортсменов следует формировать сплоченность членов группы,

товарищеские взаимоотношения на спортивной площадке и вне ее. При этом следует применять индивидуальный подход к каждому спортсмену, умело объединять лидеров группы и ведомых и направлять деятельность каждого в интересах коллектива.

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсменов. Целенаправленному воспитанию волевых качеств, способствуют упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых усилий.

Для воспитания смелости и решительности необходимо включить в тренировочный процесс упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем следует поощрять и стимулировать принятия спортсменами ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у спортсменов сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники вида спорта, к повышению уровня физической подготовленности.

Выдержка и самообладание.

Выдержка и самообладание являются чрезвычайно важными качествами спортсмена и выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до выступления и, особенно в процессе его. Для воспитания этих качеств в занятиях специально создаются экстремальные ситуации повышенной эмоциональной напряженности и добиваются того, чтобы спортсмены управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции.

Инициативность и дисциплинированность.

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

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

Развитие процессов восприятия.

Эффективность синхронного выполнения двигательных действий и качества перестроений в соревнованиях во многом связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть перемещения партнеров и оценивать правильность сохранения дистанции- важные составляющие мастерства. От этого во многом зависит своевременность, синхронность и точность выполнения соревновательных композиций. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном

процессе применяются различные игры и игровые задания с изменением скорости, направления и расстояния в движениях спортсменов и различных объектов.

Развитие внимания.

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

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

Формирование способности управлять эмоциями.

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

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

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

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

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до их начала, опирается на общую подготовку и должна решать следующие задачи:

- осознание спортсменами значимости предстоящих соревнований;
- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- формирование твердой уверенности в своих силах;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, включая в систему круглогодичной спортивной подготовки.

7. Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без применения системы специальных средств и методик восстановления, которые реализуются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки. Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления.

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

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.

2. Оптимальная продолжительность ночного сна- не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон(1час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям..

3. Время тренировочных занятий преимущественно в благоприятное время суток: после 8 часов утра и до 20 часов. Тренировочные занятия в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.

4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак- 20-25%, обед – 40-45%, ужин – 20-30% суточного рациона.

5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время пищи, до и во время тренировки.

6. Гигиенические процедуры.

7. Удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий); контрастный и вибрационный (возбуждающий).

2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.

3. Сауна 1-2 раза в неделю по 5-7 минут, не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро.

5. Спортивные растирки.

6. Аэронизация, кислородотерапия, баротерапия

7. Электросветотерапия, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Медицинский контроль.

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

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

Все поступающие в ДЮСШ дети представляют справку от школьного врача или врача районной поликлиники о допуске к занятиям. Два раза в год должно проводиться углубленное обследование. Кроме этого, повторные обследования проводятся перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

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

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуются проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму для детей, занимающихся фитнес – аэробикой.

Педагогический контроль. Оценка хореографической подготовленности

Раздел подготовки	Содержание норматива
Урок хореографии	<p>* <i>Demi plie</i> (полуприсед.) * <i>Grand plie</i> (присед) по всем позициям с движениями рук, наклонами и др</p>
	<p>* <i>Battement tendu</i> (выставление ноги на носок (на точку) * <i>Battement tendu</i> (резкий подъем ноги на 25-45?) по всем позициям, в сочетаниях с другими движениями</p>
	<p>* <i>Rond de jambe par terre</i> (круговое движение ногой). * <i>Rond de jambe en l'air</i> (круговое движение голенью) в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями</p>
	<p>* <i>Battement fondu</i> (плавное сгибание и разгибание ноги на 45?, 90?), * <i>Battement frappe; battement double frappe</i> <i>(резкое сгибание и разгибание ноги на пол, на 25?, 45?)</i> <i>во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями</i></p>
	<p>* <i>Grand battement jete (маху)</i> на 1-ой и 5-ой позиции во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями</p>
Танцевальная Подготовка	Народно-характерные танцы, Современные танцы
	Комбинации шагов фитнес - аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов)

Урок хореографии и танцевальная подготовка оцениваются из 10 баллов.

Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с правилами судейства: 0,1 – 0,2 балла – незначительные нарушения; 0,3 – 0,4 балла – значительные нарушения и 0,5 балла – грубые нарушения.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения.
- 1.4. Занятия должны проводиться в спортивной экипировке.
- 1.5. При проведении занятий в зале должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования и инвентаря.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать заниматься, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения упражнения.
- 3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения

травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место, спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ .

III. Система контроля и зачетные требования.

3.1 Порядок и периодичность текущего контроля

Основным критерием эффективности физической подготовки является динамика прироста индивидуальных показателей физических качеств. Достижения обучающихся контролируются в течение обучения, исходя из индивидуальных возможностей, начиная с исходных данных.

1. На начальной стадии проводится тестирование по общефизической подготовки, в которую включены тесты по следующим физическим качествам: быстрота, сила, координация, скоростно-силовые возможности, выносливость, что дает информацию о физическом развитии и подготовке каждого занимающегося.

2. Контрольно-переводные нормативы ОФП

Пол	Бег 30м	Челночный бег 3 x 10 м	Прыжок в длину с места	Бег 1000 м	Подтягивание (юноши) Отжимание (девушки)

Начальный уровень 1 год обучения					
юноши	5,0 – 5.6 сек	8.6 – 9.0 сек	185 - 160 см	5,0-5,30 мин.	5-3 раз
девушки	5,2 – 5.6 сек	9,1 – 9.5 сек	170 - 155 см	5,3 -6,0мин.	8-13 раз
Начальный уровень 2 год обучения					
юноши	5,0 – 5.5 сек	8,5 – 8,8 сек	195 - 180 см	4,40 -5,20 мин.	6-4 раз
девушки	5,1 – 5.5 сек	8,9 – 9,3 сек	185 - 160 см	5,2 -5,50 мин.	16-13 раз
Начальный уровень 3 год обучения					
юноши	4,9 – 5.4 сек	8,5 – 8,8 сек	200 - 180 см	4,30 -5,0 мин.	7-6 раз
девушки	5,0 – 5.5 сек	8,8 – 9,1 сек	190 - 175 см	5,10 -5,40 мин.	17-15 раз
Тренировочный уровень 1 год обучения					
юноши	4,8 – 5.2 сек	8,3 – 8,6 сек	205 - 190 см	4,20 -4,50 мин.	8-6 раз
девушки	5,0 – 5.4 сек	8,7 – 9,0 сек	200 - 180 см	5,0 -5,30 мин.	18-16 раз
Тренировочный уровень 2 год обучения					
юноши	4,7 – 5.1сек	8,0 – 8,5 сек	210 - 195 см	4,10 -4,40 мин.	9-7 раз
девушки	4,9 – 5,3 сек	8,6 – 8,9 сек	200 - 180 см	4,5 -5,20 мин.	19-17 раз
Тренировочный уровень 3 год обучения					
юноши	4,5 – 4,9 сек	7,7- 8,0 сек	220 - 200 см	4,0 -4,30 мин.	10-8 раз
девушки	4,9 – 5,2 сек	8,5 – 8,8 сек	205 - 185 см	4,4 -5,10 мин.	20-18 раз
Тренировочный уровень 4 год обучения					
юноши	4,4 – 4,8 сек	7,3- 7,9 сек	230 - 210 см	3,5 -4,20 мин.	11-9 раз
девушки	4,8 – 5,1 сек	8,4 – 8,7 сек	210 - 190 см	4,30 -5,00 мин.	20-18 раз
Тренировочный уровень 5 год обучения					
юноши	4,3 – 4,7 сек	7,2- 7,8 сек	240 – 215 см	3,45 -4,10 мин.	12-10 раз
девушки	4,8 – 5,1 сек	8,4 – 8,7 сек	210 - 190 см	4,20 -4,90 мин.	20-18 аз

2. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течении учебного года по спортивному результату, показанному в соревнованиях в избранном виде спорта, согласно учебного плана(графа контрольно-

переводные и соревнования). В конце учебного года проводятся контрольно-переводные тесты по общефизической подготовке.

3.2. Формы промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе проводится в течение учебного года. В промежуточной аттестации учитывается спортивный результат, показанный в соревнованиях по избранному виду спорта в сравнении с предыдущими результатами. Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце учебного года, где анализируются результаты спортивных соревнований и контрольно-переводных тестов по общефизической подготовке.

IV. Перечень информационного обеспечения

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Литература

- 1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта:** труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК.Т.3/ КубГАФК; под ред. В.А. Якобишвили, А.И. Погребного.- Краснодар, 2000,- 306с:ил.
- 2. Аркаев Л.Я.** Как готовить чемпионов Теория технология подготовки гимнастов высшей квалификации /Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М : Физкультура и спорт; 2004. -325с: ил.- Библиогр: с 315-321
- 3. Аэробика:** теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
- 4. Гавердовский Ю.К.** Аэробика или дискотека? : (полемические заметки) / Ю.К.Гавердовский; Рос. Гос.акад. физ.культуры/ Теория и практика физической культуры, - 2001. - № 9, - 52-58.
- 5. Гимнастика :** учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова – М, : АСADEMIА, 2001 – 444с.
- 6. Горохова В.Е.** Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике / В.Е. Горохова // Теория и практика физической культуры – 2002, - № 5 – с 22
- 7. Григорьянц И.А.** Проблема готовности и организации предсоревновательной подготовки в гимнастике / И.А. Григорьянц; Рос. гос. Акад. Физ Культуры/ Теория и практика физической культуры – 2001, - № 8,-с 22-26, - Библиогр: 12 назв.
- 8. Дюжина С.А.** Инновационная методика поэтапного обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры: автореф, дис. Канд.пед. наук / С.А.Дюжина – Смоленск, 2007-22с; ил – Библиогр,: с 21-22.

- 9. Еремина Е.А.** Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделирование пред соревновательной подготовки акробатов высокой квалификации : автореф. Дис,.. канд. пед. Наук /Е.А.Еремина, Куб ГАФК-Краснодар, 2002 – 24 с.: ил. Библиогр; с.24
- 10. Каравацкая Н.А.** Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: дис. ... канд, пед, наук / Н.А. Каравацкая; СГИФК – Смоленск, 2002 – 212с: Библиогр: с.122-142.
- 11. Кривощекова О.Н.** Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями: автореф. Дис. ... канд. пед. Наук / О.Н.Кривощекова Сиб ГУФК,- Омск, 2005 – 23с: ил.- Библиогр: с 22-23
- 12. Ле Ты Чыонг.** Педагогическая диагностика и контроль над физическим состоянием и подготовленностью девочек 6 – 8 лет, занимающихся гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах: автореф, дис,...канд.пед.наук / Ле Ты Чыонг; РГАФК. – М, 2003, - 24с: ил.- Библиогр: с.24.
- 13. Лемешева С.Г.** Гимнастика: учебное пособие, Ч.1 / С.Г. Лемешева, Л.В. Леонова; ДВГАФК – Хабаровск, 2004 – 107с: ил.- Библиогр: с
- 14. Лисицкая Т.С.** Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М: Федерация аэробики России, 2003-89с.