

Отдел образования и воспитания Администрации
Борисоглебского муниципального района Ярославской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа (МБУДО ДЮСШ)

152170, РФ, Ярославская обл., Борисоглебский р-н, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4-А,
тел. 8(48539)2-12-77, e-mail: bitkina_sport@mail.ru
ОКПО 21674850, ОГРН 1027601071134 ИНН/КПП 7614003398/761401001

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по сложно-координационному виду спорта

«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

п. Борисоглебский – 2015

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ
протокол №1
«12» августа 2015 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУДО ДЮСШ
№121\01-0
«12» августа 2015 г.
Директор МБУДО ДЮСШ
Н.Е. Биткин



Автор программы:
Лагунина Ольга Юрьевна - тренер-преподаватель первой квалификационной категории

Рецензенты:

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам по сложному координационному виду спорта фитнес-аэробика в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школе (МБУДО ДЮСШ).

Составлена на основании федеральных государственных требований по сложно-координационным видам спорта с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов, требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по сложно-координационному виду спорта фитнес-аэробика составлена на основании части 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства спорта России от 12 сентября 2013г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказа от 1 апреля 2015 года №305 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом.

В настоящее время по всему миру и в нашей стране всё большую популярность приобретают фитнес-программы.

Фитнес-аэробика может предложить современному ребёнку: двигательную активность, разнообразие движений, увлекательную познавательную деятельность, здоровый образ жизни, спортивные достижения

Фитнес - аэробика - результат соединения двух отдельных видов активности. Фитнес — оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма. Аэробика, она же ритмическая гимнастика — комплексные упражнения под ритмичную музыку. Но то, что получилось из их слияния, напоминает одновременно и аэробику, и спортивные танцы, и гимнастику.

Фитнес -аэробика — это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Стоит отметить особую популярность фитнес-аэробики среди детей и молодежи. Здесь фитнес-аэробика по сравнению с другими видами спорта достигла феноменальных результатов. Масштабы и число всевозможных спортивных мероприятий, чемпионатов и первенств по фитнес-аэробике для молодежи огромны. С 2000 года в чемпионатах, кубках и первенствах России, проводимых Федерацией Аэробики, приняло участие уже более 10000 человек. А ведь выступления на соревнованиях, конкурсах, фестивалях является для юного человека сильнейшим мотивационным фактором систематических занятий физкультурой и спортом, мощным стимулом к ведению здорового полноценного образа жизни.

Программа предназначена для детей от 5 до 18 лет, мальчиков и девочек. Минимальный возраст зачисления на спортивно-оздоровительный этап – 5 лет.

Срок реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе – весь период.

Минимальный возраст зачисления на этап начальной подготовки – 7 лет.

Срок реализации программы на этапе начальной подготовки – 3 года.

Минимальный возраст зачисления на тренировочный этап – 8 лет.

Срок реализации программы на тренировочном этапе – 4 года.

Общий срок реализации Программы – 7 лет.

Выпускники, обучающиеся 4 года обучения тренировочных групп, на итоговой аттестации сдают нормативы по общей физической и специальной подготовке по ФГТ с учётом ФССП по виду спорта фитнес-аэробика, и при успешной сдаче могут продолжить обучение на этапе спортивного совершенствования.

2. Нормативная часть Программы

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке. Мы все хорошо знаем, что в настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. Имеет прикладное значение.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и гармония физических и духовных сил, высокая работоспособность, оптимистическое настроение, способность активно использовать свои творческие возможности в трудовой и общественной деятельности.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего развития, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программа предназначена для подготовки спортсменов по фитнес-аэробике в спортивно-оздоровительных (СО) группах, в группах начальной подготовки (НП) и в учебно-тренировочных (УТТ) группах, которые организуются в ДЮСШ.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. В данной программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и способностей занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, тактической и хореографической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации занятий и соревнований по фитнес-аэробике.

2.1. Основные задачи Программы

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

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

- а) Формирование навыков совершенствования, самоконтроля и самопознания; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- б) Содействие всестороннему гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;

в) Подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборные команды России;

г) Воспитание высоких морально-волевых, этических и эстетических качеств;

д) Предпрофессиональную подготовку

Учебный план предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую и предпрофессиональную подготовку. Программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ.

Цели Программы:

1. создание в посёлке Борисоглебский оптимальных условий для развития и эффективного функционирования фитнес-аэробики, обеспечивающей массовость сторонников спортивного стиля жизни и реализующей принципы здорового образа жизни;
2. содействие духовному и физическому развитию личности, воспитанию патриотизма, формированию средствами оздоровительных занятий активной жизненной позиции;
3. совершенствование спортивного мастерства обучающихся, подготовка в соответствии с требованиями к юношескому разряду по фитнес-аэробике.

2.2. Формирование групп на этапах подготовки

Многолетняя подготовка спортсменов делится на 3 этапах:

1 этап: Спортивно-оздоровительный: в спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети (мальчики и девочки) с 5 лет, воспитанники дошкольных образовательных учреждений, имеющие разрешение врача на занятия физической культурой, и (или) учащиеся общеобразовательных школ с 7 лет, имеющие разрешение врача на занятия, не прошедшие по конкурсному отбору на этап начальной подготовки и (или) обучающиеся тренировочных групп, не справляющиеся с Программой, не славшие нормативы ФССП по фитнес-аэробике. На этом этапе тренировочный процесс строится по типу физкультурно-оздоровительной работы с учащимися и направлен на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники фитнес-аэробики. Основной задачей этапа является расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности.

2 этап: Начальной подготовки.

Этап начальной подготовки формируется на конкурсной основе из детей (мальчиков и девочек) в минимальном возрасте 7 лет, обучающихся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра в виде спорта фитнес-аэробика и выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке ФГТ с учётом ФССП по фитнес-аэробике этапа начальной подготовки. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

3 этап: Тренировочный этап формируется на конкурсной основе здоровых детей (мальчиков и девочек), в минимальном возрасте 8 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года на спортивно-оздоровительном этапе или этапе начальной подготовки, выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке ФГТ с учётом ФССП по фитнес-аэробике тренировочного этапа. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Предусмотрено 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 8 недель для самостоятельной работы.

Подготовка спортсменов в ДЮСШ является многолетним процессом, рассчитанным на 7 лет работы.

Учебные группы в отделении фитнес – аэробики комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста и подготовленности занимающихся.

4. Методическая часть учебной программы

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Прием детей ведется с допуском от врача в течении года дважды проводится медицинский контроль.

Поступающие сдают приемные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. (таблица № 4; № 5)

Поступающие, которые не справились с вступительными нормативами автоматически зачисляются в спортивно-оздоровительные группы. (СОГ)

В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу. (таблица № 9-11)

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учетом 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) рабочий план на месяц;
- 6) конспект урока;
- 7) индивидуальные планы тренировок для спортсменов;
- 8) журнал учета работы;
- 9) учетная карточка спортсмена.

Методическая часть учебной программы 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 и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

4.1. Организационно-методические указания

Основной целью многолетней подготовки юных спортсменов в фитнес-аэробике является подготовка спортсменов, способных демонстрировать высокие спортивные результаты на соревнованиях разного уровня. И в этом аспекте проектирование многолетней подготовки должно осуществляться на основе следующих факторов: специфики фитнес-аэробики как вида спорта, основных компетенций теории и методики спорта, модельных характеристик спортсменов и возрастных особенностей юных спортсменов.

Подготовка спортсменов в фитнес - аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.

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

Спортивно-оздоровительный этап – весь период обучения, возраст занимающихся с 6 до 18 лет.

Этап начальной подготовки – 1-3 -й год обучения, возраст занимающихся 7-9 лет

Тренировочный этап – 1-4-ый годы обучения, возраст занимающихся 8-17л

Каждый из этапов имеет определенную педагогическую направленность и решает определенные, свойственные ему задачи.

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

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

Планомерный рост арсенала и качества выполнения двигательных действий;

Постепенный переход от общеподготовительных средств к специализированным для фитнес- аэробики;

Увеличение объема собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

Постепенное планомерное увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок;

Повышение интенсивности занятий и увеличение объема восстановительных средств, направленных на поддержание необходимой работоспособности и сохранение здоровья спортсменов в процессе подготовки.

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

1) создать условия для проведения регулярных 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 занимающихся;

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 занимающихся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своей спортивной школе;

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

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

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

I этап - спортивно-оздоровительный (6-7 лет)

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям фитнес - аэробикой;

Формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;

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

Общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений)

Знакомство с основами техники фитнес - аэробики.

II этап- начальная подготовка (7-9 лет)

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся;
Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;
Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств;
Специальная двигательная подготовка- развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений;
Начальная техническая подготовка-освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов фитнес- аэробики;
Начальная хореографическая подготовка- освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев;
Начальная музыкально-двигательная подготовка- игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей фитнес- аэробики;
Воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес- аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

III этап тренировочный (8-17 лет)

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:
Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся;
Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;
Углубленная и соразмерная физическая подготовка;
Углубленная специально-двигательная подготовка (координация);
Направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма спортсменов- повышение объема тренировочных нагрузок;
Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов: двигательных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов;
Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей и их простейших соединений;
Формирование умений понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой;
Базовая психологическая подготовка и воспитательная работа;
Начальная теоретическая подготовка;
Регулярное участие в соревнованиях.

4.2. Методика и специфика проведения занятий в спортивно-оздоровительных и группах начальной подготовки

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

Основные формы учебно-тренировочной работы:

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

Основные методы проведения учебно-тренировочного занятия: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки и т.д.

При планировании и проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки с детьми 6-9 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники 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, имеющихся возможностями управлять отдельными движениями, координировать движения рук и ног.

Так основу спортивно-оздоровительных групп составляют дети 6-ти летнего 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.

4.3. Типы физических занятий для спортивно-оздоровительных и групп начальной 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 направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Игровое занятие

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

Контрольное занятие

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

Хореографическое занятие

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

На разных этапах подготовки сочетание типов тренировочных занятий различно, например, в таблице № 7 показана схема распределения тренировочных занятий для детей 6-9 лет.

5. 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, и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, степ-платформой и другим фитнес инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать урок большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Так как программа рассчитана на детей: 6 – летнего возраста, смена деятельности должна быть каждые 20 – 30 минут. Заканчивать эту часть 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.

6. Диагностика физической подготовленности

Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества)

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина – 3 метра)

На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два тренера, один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7м ставится яркий ориентир. По

команде «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время тренер, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Во время короткого отдыха (3-5 минут) - спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок вверх с места.

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, тренер держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга).

Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги - и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине.

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «начали» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем - вдох, на опускании - выдох, подъем туловища на 30 градусов от пола.

Тест для определения силы: сгибание - разгибание рук в упоре, стоя на коленях.

Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Во время разгибания рук локти остаются слегка согнутыми, при сгибании рук грудь касается пола.

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола.

Оценивается по 4 бальной шкале: ладони лежат на полу - 4 балла, кулаки касаются пола - 3 балла, пальцы касаются пола - 2 балла, расстояние менее 3 см - 1 балл.

6.1. Теоретическая подготовка

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

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

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

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. Физическая культура и спорт в России

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

2. История развития и современное состояние 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.

6.2. Психологическая подготовка

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

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

В психологической подготовке можно выделить:

- * общую (базовую) психологическую подготовку;
- * психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную)
- * психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая в

свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

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

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

Воспитание личностных качеств

В процессе подготовки спортсменов в 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. Её 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 перво-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 годичного 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, сон (1 час) 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. Аэризация, кислородотерапия, баротерапия.
7. Электросветотерапия, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

6.1. 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 способностей

выстраивать индивидуальный вариант собственной 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 воспитательной работы, утвержденным директором спортивной школы.

Воспитательная работа должна проводиться повседневно, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

К воспитательным средствам можно отнести: лекции, беседы, собрания, встречи с интересными людьми; 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 поступивших, проводы выпускников, соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, посещение театров и художественных выставок; трудовые субботники; оформление спортивных стендов и газет. (таблица №)

6.2. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования: уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать основам техники выполнения упражнений, уметь проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами; уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для спортсменов младших разрядов; знать правила соревнований, систематически (4-6 раз в год) судить соревнования, уметь организовать и проводить школьные соревнования.

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара спортсменами сдается зачет по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение судейской категории производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

7. Система контроля и зачетные требования

7.1. 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 вступающие в ДЮСШ дети представляют справку от школьного врача или врача районной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачей.

Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а 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.

7.2. Педагогический контроль (комплексное тестирование)

В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнес – аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно (не менее 1-2х раз в год) проводить комплексное тестирование спортсменов.

Программа комплексного тестирования должна включать оценку всех видов подготовленности. Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней. Например:

- оценка хореографической подготовленности;
- оценка общей физической подготовленности;
- оценка специальной физической подготовленности;

Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях, начиная с учебных групп; далее на уровне ДЮСШ, города и т.д.

В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях; иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10 бальную шкалу оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива. (Таблица № 8 -11)

8. Перечень информационного обеспечения

1.Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. № 730 г.Москва «Об утверждении Федеральных Государственных требований к минимуму содержания,структуре,условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

2.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика(далее-ФССП)разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации,2007,№ 50,ст. 6242; 2011,№ 50 ст.7354; 2012, № 53 (ч.1),ст 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607(Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №26,ст. 3525; 2013, № 30(ч.2), ст. 4112; № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст .491), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом.

3. 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.

4. 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

5. **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.
6. **Верхошанский Ю.В.** Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф. дис... д-ра пед. Наук / Ю.В. Верхошанский: ВНИИФК - М., 1973.- 29с.
7. **Гаввердовский Ю.К.** Аэробика или дискотека? : (полемиические заметки) / Ю.К.Гаввердовский; Рос. Гос.акад. физ.культуры/ Теория и практика физической культуры, - 2001, - № 9, - 52-58.
8. **Гимнастика :** учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова - М. : АСАДЕМІА, 2001 - 444с.
9. **Горохова В.Е.** Показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике / В.Е. Горохова / Теория и практика физической культуры - 2002, - № 5 - с 22
10. **Григорьянц И.А.** Проблема готовности и организации пред соревновательной подготовки в гимнастике / И.А. Григорьянц; Рос. гос. Акад. Физ Культуры/ Теория и практика физической культуры - 2001, - № 8,-с 22-26, - Библиогр: 12 назв.
11. **Делать? Определение! :** Растягиваться или не растягиваться? / Легкая атлетика - 2002,- № 9- с 26-27
12. **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.
13. **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
14. **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.
15. **Кривошекова О.Н.** Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями: атореф. Дис. ... канд. пед. Наук / О.Н.Кривошекова Сиб ГУФК,- Омск, 2005 - 23с; ил.- Библиогр: с 22-23
16. **Кудлин В.Я.** Методика преподавания общеразвивающих упражнений; учебно-методическое пособие / В.Я.Кудлин, Н.В.Захарова; МГАФК - Малаховка 2007 - 43с; ил. - Библиогр.: с 43 - 37,26.
17. **Ланда Б.Х.** Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности; учеб. Пособ./ Б.Х. Ланда - 2-е изд.-М: Советский спорт, 2005 - 192с.
18. **Ле Ты Чыонг.** Педагогическая диагностика и контроль над физическим состоянием и подготовленностью девочек 6 - 8 лет, занимающихся гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах: атореф. дис....канд.пед.наук / Ле Ты Чыонг; РГАФК. - М, 2003, - 24с; ил.- Библиогр: с.24.

скрепленных пучками

19 Feb. 2000

