

**Комитет образования администрации города Тамбова
Тамбовской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-
юношеская спортивная школа № 8»**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на педагогическом совете
МБУДО ДЮСШ № 8
протокол от 20.08.2018 № 8
приказом дирек-
МБУДО ДЮСШ № 8
от 03.09.2018 № 222

Утверждена
тора

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по спортивной аэробике
«Танцующие попрыгунчики»
(разноуровневая)**

Возраст учащихся: 5-17 лет
Срок обучения: 3 года

Авторы составители:
Казаченко Антонина Владимировна, заместитель директора по УВР;
Поддячая Александра Владимировна, инструктор-методист
Моторнова Надежда Николаевна, тренер-преподаватель

г. Тамбов

2018

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 8»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам «Сверкающая лыжня»
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Казаченко Антонина Владимировна, заместитель директора по УВР; Под- дядяча Александра Владимировна, инструктор-методист; Моторнова Надежда Николаевна, тренер-преподаватель.
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.09.2013, №1008; Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14» «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
	Программа составлена в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г., письмом управления образования и науки Тамбовской области от 08.06.2017 №1.06-10/2206, письмом комитета образования администрации города Тамбова 14.06.2017 №36-30-2610/17
4.2. Тип	модифицированная
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень содержания	Стартовый, базовый, продвинутый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	3 года
4.7. Год разработки программы	2018
4.8. Возрастная категория обучающихся	5-17 лет

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»

Пояснительная записка

Профиль программы: физкультурно - спортивная.

Актуальность программы. Спортивная аэробика - один из самых молодых видов спорта, который еще только формируется. В нём используются элементы художественной, спортивной гимнастик и акробатики. Внешне он очень напоминает вольные упражнения в спортивной гимнастике. На площадке размером семь на семь метров спортсмены под динамичную музыку (порядка 180 ударов в минуту) должны показать мини-спектакль из различных элементов, за которые получают от судей баллы. Время, отведенное на выступление, – 1 минута 45 секунд.

Первые неофициальные соревнования по спортивной аэробике прошли в 1984 г. в Нью-Орлеане в рамках международной выставки «Физкультура и спорт»; организаторами их были Ховард и К. Шварц. На протяжении последующего десятилетия происходило становление нового вида спорта, создавались различные федерации и ассоциации аэробики.

Упражнения спортивной аэробики напоминают вольные упражнения гимнастов, но не содержат технически сложных элементов, подобных гимнастическим или акробатическим. Они выполняются в довольно высоком темпе на фоне четкого музыкального ритма.

По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений. Как и в любом виде спорта, специфику двигательной деятельности в спортивной аэробике определяют правила соревнований, которые устанавливают специальные требования к композиции и условия ее выполнения.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

В программе реализуются технологии различных типов:

- здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

- технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье. Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

Осуществляя работу по общефизической подготовке, тренер-преподаватель руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для– осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и– применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых– форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения– должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо– подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья. Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий– следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, б при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания,– формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.– Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

Принцип постепенного повышения требований осуществляется на– последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Принцип комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех– сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, технико- тактической, и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Преемственность - определяет последовательность изложения– программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования, Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа– общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно- гигиеническими условиями.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Спортивная аэробика» (далее: Программа) является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании по избранному виду спорта, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты. Программа составлена на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р), Сан-Пина к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден прика-

зом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Цель: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий спортивной аэробикой.

Задачи:

- *личностные:*
формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- *метапредметные:*
 - развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;
 - усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно- спортивной и интеллектуально – творческой деятельности;
- *образовательные:*
 - содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
 - способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения аэробных элементов;
 - способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
 - способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития спортивной гимнастики, основам спортивной диеты и питания; формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни; - содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Планируемые результаты.

Учащиеся должны знать:

- понятие «физическая культура», значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ, роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
- значение и место аэробики в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития спортивной аэробики. Возможные пути дальнейшего развития аэробики. Участие спортсменов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Состояние работы по спортивной аэробике в г. Тамбове, области и меры для дальнейшего ее развития.
- анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа;
- физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости;
- понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запоре и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэроб-

ный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек;

- простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий самбо, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов;

- значение и характеристика терминологии в спортивной аэробике. Разбор терминологии. Основные правила терминологии в спортивной аэробике. Способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения. Запись упражнений. Формы и типы записи аэробных упражнений. Текстовая запись конкретных упражнений. Правила записи общеразвивающих упражнений. Запись общеразвивающих упражнений. Положения и движения звеньев тела.

- значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по спортивной аэробике. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к выполнению упражнений. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, лазанье, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх.
- выполнять сгибание и выпрямление рук в висе (на канате, брусках разной высоты, бревне);
- выполнять сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке);
- выполнять поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше;
- выполнять сгибание и выпрямление туловища из положения, лежа бедрами на коне, ноги закреплены, руки за головой;
- выполнять лазание по канату с помощью ног;
- выполнять мост из положения лежа;
- выполнять выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой;
- выполнять шпагаты;
- выполнять перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове;
- выполнять кувырок вперед в группировке в упор присев, кувырок вперед согнувшись в сед, кувырок назад;
- выполнять переворот боком (колесо), перевороты вперед, переворот назад;
- элементы хореографии;
- играть в подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов;

- показательные выступления.

Целеполагание и результативность Программы

Уровень	Специфика целеполагания	Прогнозируемая результативность
Стартовый	<p>- формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени (Закон № 273-ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1);</p> <p>- мотивацию личности к познанию, творчеству, труду, искусству и спорту (Концепция развития дополнительного образования детей).</p>	<p>- Освоение образовательной программы.</p> <p>- Переход на базовый уровень не менее 25% учащихся.</p>
Базовый	<p>Цели уровня предусматривают:</p> <ul style="list-style-type: none">– обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию (Концепция развития дополнительного образования детей);– обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности (Закон № 273-ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1).	<p>Освоение образовательной программы.</p> <ul style="list-style-type: none">– Участие в муниципальных и региональных мероприятиях не менее 50% учащихся.– Включение в число победителей и призеров мероприятий не менее 10%– выявление и развитие у учащихся творческих способностей и интереса к научной (научно-исследовательской) деятельности (Закон № 273-ФЗ; гл. 11, ст. 77, п. 3).
Продвинутый	<p>Цели уровня предусматривают:</p> <ul style="list-style-type: none">– обеспечение условий для доступа каждого к глобальным знаниям и технологиям (Концепция развития дополнительного образования детей);– повышение конкурентоспособности выпускников образовательных организаций на основе высокого уровня полученного образования, сформированных личностных качеств и социально значимых компетенций (Концепция развития дополнительного образования детей).	<p>Освоение образовательной программы.</p> <ul style="list-style-type: none">– Участие в муниципальных, региональных, всероссийских мероприятиях не менее 80% учащихся.– Включение в число победителей и призеров мероприятий, не менее 50% учащихся.

Отличительные особенности программы:

- **адресат программы:** дети и подростки 5-17 лет, желающие заниматься спортивной аэробикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

- **объем и срок освоения программы** в зависимости от осваиваемого уровня (см. табл. 1);

- **форма обучения:** очная;

- **форма аттестации:** тестирование;

- **режим занятий:** 2-3 занятия в неделю, 1 по 45 минут для учащихся в возрасте до 8 лет, 2 по 45 минут для остальных учащихся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: проведение показательных выступлений, мониторинг физического развития и физической подготовленности, тестирование.

Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

Таблица 1

Уровень	Кол-во часов в год	Минимальное/максимальное количество учащихся в группе	Срок обучения	Возрастной состав	Формы организации
Стартовый	208 ч. (4ч 52 нед.)	15/25	1-2 г.	одновозрастный разновозрастный переменный 5-17 лет	групповые
Базовый	208 ч. (4ч 52 нед.)	15/25	1-2 г.	одновозрастный разновозрастный 7-17 лет	групповые
Продвину- тый	208ч (4ч 52 неде- ли)	15/20	1 г.	одновозрастный 8 (9) – 17 лет	групповые, по подгруппам
	Не менее 20 ч.				индивидуальный образовательный маршрут

Информационное обеспечение

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МБУДО ДЮСШ№8»

Интернет-ресурсы:

1. «Сетевое сообщество творческих учителей»
2. «Открытый класс»
3. Всероссийская федерация спортивной аэробики: <http://www.sport-aerob.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>

5. Официальный сайт министерство образования и науки Российской Федерации
Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

3. Учебный план
Учебный план
(стартовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	8	8		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		собеседование
2.	История развития спортивной аэробики	1	1		собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	1	1		собеседование
8.	Правила соревнований по спортивной аэробике	1	1		собеседование
II.	Физическая подготовка	70		70	тестирование
1	Общая физическая подготовка	48		48	
2	Специальная физическая подготовка	22		22	
III.	Избранный вид спорта:	64		64	
1.	Технико-тактическая подготовка	40		40	
2.	Психологическая подготовка	20		20	
3.	Медицинский контроль	2		2	
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	
5	Участие в соревнованиях				
IV.	Хореография	46		46	
V.	Самостоятельная работа	20		20	
Итого:			8	200	
Итого часов в год		208			

Учебный план
(базовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттеста- ции/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	10	10		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		собеседование
2.	История развития спортивной аэробики	2	2		собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	2	2		собеседование
8.	Правила соревнований по спортивной аэробики	1	1		собеседование
II.	Физическая подготовка	70		70	тестирование
1	Общая физическая подготовка	48		48	
2	Специальная физическая подготовка	22		22	
III.	Избранный вид спорта:	64		64	
1.	Технико-тактическая подготовка	40		40	
2.	Психологическая подготовка	20		20	
3.	Медицинский контроль	2		2	
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	
5	Участие в соревнованиях				
IV.	Хореография	46		46	
V.	Самостоятельная работа	20		20	
Итого:		208		8	160
		208			

**Учебный план
(продвинутый уровень)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттеста- ции/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	14	14		

1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		собеседование
2.	История развития спортивной аэробики	1	1		собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2		собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2		собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	2	2		собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2		собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	2	2		собеседование
8.	Правила соревнований по спортивной аэробики	2	2		собеседование
II.	Физическая подготовка	66		66	тестирование
1	Общая физическая подготовка	28		28	
2	Специальная физическая подготовка	38		38	
III.	Избранный вид спорта:	62		62	
1.	Технико-тактическая подготовка	38		38	
2.	Психологическая подготовка	18		18	
3.	Медицинский контроль	2		2	
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	
5	Участие в соревнованиях	2		2	
IV.	Хореография	46		46	
V.	Самостоятельная работа	20		20	
Итого:		208	16	208	
Итого часов в год		208			

4. Содержание учебного плана (стартовый уровень)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Понятие о физической культуре. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в РФ. Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры и спорта. Задачи и содержание работы детско-юношеских спортивных школ в подготовке спортсменов высокой квалификации. Значение всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по спортивной гимнастике. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы по ряду видов спорта.

Тема 1.2. История развития спортивной аэробики.

Теория: Значение и место спортивной аэробики в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития спортивной аэробики. Развитие аэробики во второй половине 19 – начале 20 века. Аэробика в дореволюционной России. Развитие аэробики в России после 1917 г. Возможные пути дальнейшего развития спортивной аэробики. Участие спортсменов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских иг-

рах. Состояние работы по гимнастике в г. Тамбове, области и меры для дальнейшего ее развития.

Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Теория: Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий самбо, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке,

на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Тема 1.8. Правила соревнований по спортивной аэробике.

Теория: Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по спортивной аэробике. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, назначение судей, их права и обязанности, график соревнований, оформление мест соревнований, заполнение таблиц. Права и обязанности участников соревнований. Роль судей, как воспитателей. Учет и оформление результатов соревнований.

Возрастное деление участников соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Составление отчета о проведенных соревнованиях. Разбор типичных ошибок в исполнении упражнений.

Требования, предъявляемые к выполнению упражнений. Определение ошибок и величина сбавок за неправильное выполнение упражнений. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений. Таблица трудности элементов и соединений произвольных упражнений. Выведение оценки за выступление.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований (спортивный зал, размер площадки, пол, ковер и др.).

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП)

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости учащихся. Задачи ОФП в спортивной аэробике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - общее физическое воспитание и оздоровление спортсменов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной аэробики.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата спортсменов с учетом специфики спортивной аэробики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; лыжи, гашение, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим спортсменам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими спортсменами. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации учащихся.

Ходьба.

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Элементы легкой атлетики.

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20,25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Лыжи.

Передвижение двухшажным и одношажным ходом. Катание с гор. Ходьба на лыжах (35-40 мин).

Плавание.

Проплывание произвольным способом 20-25 м без учета времени. Прыжки со стартовой тумбочки.

Подвижные игры.

«Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы

Упражнения	1-й год обучения	2-й и 3-й год обучения
	Методические указания	
1.Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг	С набивным мячом, с гантелями весом до 1 кг
2. Наклоны и повороты туловища. В различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг	С набивным мячом, с гантелями весом до 1 кг

3. Подтягивание из виса лежа на низкой жерди или перекладине	Для 5-6 лет: 3 серии по три раза в быстром темпе	
4. В висе на высокой перекл. или верхней жерди	Две серии по 5 раз в быстром темпе т до отказа	До отказа и вполнину от максимума в быстром темпе
5. «Отжимание» в упоре лежа (спина прямая)	Ноги на гимнастич. скамейке	На стоялках
	В одной серии 50% от максимума, кол-во серий 3-4, паузы отдыха 30-40 с	
6. Подбрасывание и ловля набивного мяча	До 1 кг	До 2 кг
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади	Руки на гимнастической скамейке или на опоре (25-30 см)	
8. Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами	Быстро, 12раз	Быстро, 16 раз
	Две-три серии с паузами отдыха 20 с	
9. Лежа на животе прогнувш. Руки вверх («качалка»)	7-10 раз, 5-7 сер. Паузы для отдыха 6-8 с	12-15 раз, 5-7 сер. Паузы для отдыха 6-8 с
10. Тоже на правом, левом боку	- / -	- / -
11. В висе на гим. Стенке поднимание прямых ног в вис углом	5-8 раз, 4-5 сер. Паузы для отдыха 6-8 с	8-10 раз, 5-6 сер. Паузы для отдыха 6-8 с
12. Углом в висе на гим. стенке (держатъ)	6с, 4-5 сер. Паузы для отдыха 5 с	8с, 4-5 сер. Паузы для отдыха 3 с
13. Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены- сгибание тулов. До прямого угла	Быстро: 10 раз, 4-5 сер. Паузы отдыха до 8 с	Быстро: 15 раз, 5-6 сер. Паузы отдыха до 8 с
14. То же сидя на скамейке, коне и др.	Тоже, но в последней попытке удерживание горизонтального положения на время	
15. То же, лежа на коне на бедрах, лицом вниз- поднимание туловища до горз. Полож.	- / -	- / -
16. Эти упражнения, закреплены руки, поднимание ног	- / -	- / -
17. Эти упражнения лежа лицом вверх	Выполнять до отказа	Выполнять до отказа
18. «Прилипалочка» - упор на гимн. Стенке лицом к ст. касаясь опоры всем телом	3 с, 5 сер. Паузы отдыха 6 с	6 с, 5 сер. Паузы отдыха 6 с
19. Из виса стоя согнувшись спиной к гимнастич. стенке - силой вис прогнувшись	2 раза, 5 сер. Паузы отдыха 5 с	3 раза, 5 сер. Паузы отдыха 5 с
20. Лазанье и передвижения в висе на гимнаст. стенке	Исп. В разных направлениях: вверх, вниз в строны	
21. Лазание по канату, шесту	3 м(с помощью ног)	4м(с помощью ног)
22. Из упора присев пережат наз.-пережат вп.-прыжок вверх прогнувшись-упор присев	5 раз	10 раз
	Выполнение в быстром темпе	
23. Отжимание в упоре лежа	- / -	5 раз в подходе

на параллельных брусьях		
24. То же в упоре с прямой спиной	- / -	3 x3 раза
25. Передвижение в упоре на параллельных брусьях	- / -	По всей длине жердей 1-2 раза
26. Переворот силой в упор на н/ж или перекладине	В подход 2 раза	В подход 3 раза
27. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры	В подход на каждой ноге	
	по 3 раза	по 5 раз
28. То же на гимнастической скамейке, бревне стоя, поперек	В подход на каждой ноге	
	1-2 раза	3-4 раза

Упражнения для развития гибкости

Упражнения	1-й год обучения	2-й и 3-й год обучения
	Методические указания	
Рывковые упражнения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений	
Круги руками во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды движений	
3. Наклоны вперед	Достать ладонями пол, держать 3 с	Из седа ноги врозь под углом 90, держать 5 с
4. «Мост»	Из положения лежа; из основной стойки наклонном назад	Опускание из оси, стойки, ноги прямые; из ст. на р.
5. Шпагат	Передние-задний (на обе ноги) и фронтальный шпагаты	То же, одна нога на приподнятой (15-20 см) опоре
6. Махи ногами	То же от приставлен. ноги	То же из положения ноги одна вп. (45-90)
	У опоры вперед, в сторону, назад	
7. Круги и перемахи правой, левой через препятствие, стоя к нему лицом, боком	Высота 45-80 см	
8. Выкруты и вкр. в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч	
9. Движения с гимн. палкой с разных хватах	Дв. снизу вверх и обратно в хв. сверху, снизу, обратном (из полож. палка вп.) в хв. снизу и св. (из полож. за спиной)	

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения	1-й год обучения	2-й и 3-й год обучения
	Методические указания	
Прыжки:		
1. Со скакалкой двойные и простые, с поворотами	На двух и со сменой н. (4 по 9), 25-30 пр.	Двойные, 35-40 пр.
В длину с места	Толчком с двух и с одной	Толчком одной и двумя с наскока
3. С места на горку матов	Три серии по 12 пр. с пазами 5 с Высота горки 25-30 см	Три серии по 20 пр. с паузами 5 с Высота горки 35-40 см
4. Через гимн. Скамейку или	С двух ног, вперед, на-	-

веревку (на высоту 20-30 см)	зад, боком	
5.То же с продвижением прыжками вп. Впр., вл. Через 4м веревку высота 25-30 см	-	На двух и поочередно на одной, двух

Упражнения для развития быстроты

Упражнения	1-й год обучения	2-й и 3-й год обучения
	Методические указания	
1.Пробегание отрезков на скорость	15-20 м	20-25 м
2.Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал	Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде	
3.Выполнение упражнений на время	Упор присев – упор лежа, 4-6 раз	Осн. стойка-уп. присев-упор лежа-уп.присев-встать. 6-8 раз

Упражнения для развития выносливости

Упражнения	1-й год обучения	2-й и 3-й год обучения
	Методические указания	
Упражнения ОФП и многократное выполнение заданий СФП (до отказа)		
1.Равновесие на одной, держ.	-	до 30 с
2.Стойка на голове. держ.	-	до 50 с
3.Отмахи из упора на перекладине, н/ж брусьев	Без учета высоты отмаха	Выше горизонтали

Раздел 3. Избранный вид спорта: спортивная аэробика.

Технико-тактическая подготовка.

Тактика в спортивной аэробике, конечно, не имеет такого значения, как, скажем, в спортивных играх. Однако в настоящее время сложился ряд тактических правил и приемов, которые применяются в зависимости от условий и обстановки соревнований. К правилам относятся заранее известные установки, которые применяются для достижения победы в состязаниях, к приемам – различные варианты решения задач, возникающих в зависимости от хода соревнований. Необходимо обучать спортсменов применению тактических правил и приемов.

Тактические правила:

При составлении произвольных комбинаций рекомендуется исключать те элементы, которые могут привести к срыву, неудаче, падению.

Тактически важно правильно определить очередность вызова спортсменов на оценку. Первой должна выходить одна из менее подготовленных спортсменок, но выполняющая комбинацию вполне надежно. Важно, чтобы первая спортсменка получила хорошую оценку. Это создаст хорошее настроение в команде и обеспечит успешное выступление всех остальных. Далее в списке располагаются так, чтобы каждая последующая была лучше предыдущей. Если в команде имеется спортсменка, недостаточно хорошо подготовленная в данном виде, то ее ставят где-либо в середине.

Необходимо стремиться к тому, чтобы на соревнованиях «оторваться» от ближайшего противника уже в первый день. Наличие такого преимущества имеет большое моральное значение для команды, создает в ней спокойную и уверенную обстановку.

Специальные занятия по тактической подготовке полезны спортсменам, готовящимся к соревнованиям. В тренировочных занятиях соревновательного периода рекомендуется самостоятельно решать тактические задачи:

- а) выставлять себе оценки за выполнение упражнений;
- б) находить варианты продолжения произвольных комбинаций;

Внимательное отношение спортсменов и тренера к элементам тактики соревнований оказывает существенное влияние на их спортивные успехи.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется.

Восстановление - это применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнасту вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Медицинский контроль.

При зачислении воспитанники предоставляют справку от врача педиатра о допуске к занятиям. В дальнейшем, 2 раза в год проводится диспансеризация в ТОГБУЗ «ВФД». Также детям сообщаются первоначальные сведения о самоконтроле. Их нужно научить оценивать свое самочувствие в случае утомления или начинающегося заболевания. Правила личной гигиены. Формирование навыков личной гигиены - поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма. Навыки систематического контроля мест занятий. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений.

Промежуточная и итоговая аттестация.

Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года, представляется возможность, объективно уточнить первоначальный показатель пригодности детей к занятиям спортивной аэробикой на этапе предпрофессиональной подготовки. Ребенок не прошедший испытания может продолжить занятия на этапе общеразвивающей подготовки.

Нормативы общей физической подготовке для зачисления в спортивно-оздоровительные группы по спортивной аэробике

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Раздел 4. Хореография.

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной аэробике являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные).

Подготовительные упражнения содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это - приседания (плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман тандю сутеню); выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие); малые махи (батман тандю жэтэ); резкое сгибание и разгибание голени (батман фрапэ); махи (гран батман жэтэ) и др.

Основные упражнения включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Джазовый танец, как и одноименная музыка, - негритянского происхождения. Это элемент национальной культуры американских негров, сформировавшийся на основе африканских танцев. Популярность джазовой музыки и танца привела к возникновению системы джазовой танцевальной подготовки. В 1915 г. в США Р. Денис и Т. Шейн основали школу, в которой обучали джазовому танцу. Из выпускников этой школы большую известность приобрела Марта Грехм. Ее танцевальная система оказала большое влияние на классический танец, современный модерн-танец, пантомиму, а также отразилась на оздоровительных формах физического воспитания. В частности, современные виды аэробики (джаз, фанк, афро и др.) помимо традиционных гимнастических средств и элементов базовой аэробики широко используют движения джазового танца.

Специфика джазового танца определяется принципом *полицентрик-и-полиритмики*, отличающим его от европейского танца. Для последнего характерен «центральный контроль» за телом, который требует от танцора удержания туловища выпрямленным, закрепощенным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Это позволяет уверенно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений. В противовес этому движения в джазовом танце выходят как бы из различных центров, части тела двигаются «независимо друг от друга», часто с одинаковыми скоростями и амплитудой, что требует особенно высокой координации движений, умения изолированно управлять мышцами и вовлекать в движение «отдельные» части тела. Многие движения джазового танца направленные на освоение полицентрики, удобно выполнять в положениях сидя, в седе скрестив ноги, с изолированными движениями туловища. Для этого танца характерны также движения в партере - в упорах, седах и т.п. Специфика джазового танца определяет и необычность техники выполнения, казалось бы, привычных движений, придавая им особую, «джазовую» стилистику.

Народно-сценический и современный танец вносят в подготовку гимнастов большое стилевое, художественное разнообразие, помогают раскрыть индивидуальность спортсменки, развить свободу движений, непосредственность и легкость исполнения, обогатить пластический язык вольных упражнений.

Партерная хореография представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость, элементами активной (динамической) йоги, «системы пилатеса». Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину. Это особенно важно при работе с большими нагрузками, которые в обычных условиях приводят к переутомлению мышц стопы, к перегрузкам позвоночного столба, болям в области большого пальца, к разрастанию косточки у большого пальца, плоскостопию. При переводе упражнений в партер уменьшаются боли в области спины, уменьшается риск получения травм, плоскостопия.

Основными *средствами партерной хореографии* являются:

- стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассе сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.;

- хореография модерн и джазового танца;

- некоторые движения гимнастики, йоги, в особенности активной йоги (power yoga);

- силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мышцы брюшного пресса, спины и пр.) или т.н. общеразвивающие упражнения-Они выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером. Упражнения выполняются под музыку, по возможности - с учетом стилистики, принятой в гимнастике;

- упражнения на растягивание (статического и динамического характера);

- элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения.

Партерная хореография может проводиться в форме как самостоятельного занятия, так и составлять часть урока смешанного типа в его конце или даже в начале, заменяя при этом упражнения у опоры.

В партерной хореографии используется большое количество упражнений на силу, требующих соблюдения следующих *правил и рекомендаций*:

- необходимо обращать внимание на *ритм и координацию движений и дыхания*; фазы мышечного напряжения должны в данном случае сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;

- *дозировка*: каждое силовое упражнение выполняется 8-12 раз (одна серия); воз-

можно выполнение от одной до четырех серий упражнения;

- упражнения выполняются с учетом *принципа симметрии* (с одной потом с другой ноги или руки, в обе стороны);

- начинать тренировку следует с *посильной нагрузки*, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;

- нагрузка и трудность упражнений *увеличиваются постепенно* за счет количества повторений, серий, усложнения исходного положения, величины отягощений, типа эспандера. В партерной хореографии применяются пять типов эспандеров различной жесткости: желтого цвета - очень легкий, светло-зеленый - легкий, розовый - средний, фиолетовый - тугой, красный - очень тугой.

Элементы классического танца (у опоры).

1. Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140—150°).

2. Переход из I п. во II, из I п. в III.

3. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

4. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре.

5. Подъем на полупальцы лицом к опоре, за тем боком.

6. Полуприсяды (деми прие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, за тем боком к опоре.

7. Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п.

8. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

9. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

10. Батман тандю жэтэ пуанте.

11. Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

Движения свободной пластики.

1. Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах.

2. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие.

3. Прямая волна вперед лицом к опоре.

4. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

Партерная хореография.

1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.

2. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.

3. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.

4. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.

5. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.

6. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.

7. То же поочередно правой, левой стопой.

8. То же, но в положении лежа на спине.

9. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить

стопы и тянуть носки вверх.

10. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги.

11. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги.

12. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.

13. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ).

14. То же, но в упорах на предплечьях.

15. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной).

16. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.

17. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.

18. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны.

19. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.

20. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре.

21. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.

22. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).

23. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.

24. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.

25. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.

26. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.

27. То же, но в положении лежа на спине.

28. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.

29. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).

30. Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.

31. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье.

32. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Элементы историко-бытового и современного танца.

1. Приставные, переменные шаги.

2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.

3. Шаги польки вперед, в сторону, назад.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.

2. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.
3. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

Хореографические упражнения на бревне.

1. Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки.
2. Деми плие, гран плие, батман тандю, гран батман жэтэ.
3. Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад.
4. Повороты. Повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.

Раздел 6. Самостоятельная работа

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

5. Методическое обеспечение общеразвивающей программы:

- **методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация).
- **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая.
- **педагогические технологии:** технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии.
- **алгоритм учебного занятия:**
- **дидактические материалы:** технологические и инструкционные карты.

6. Список литературы для педагога

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: «Физкультура и спорт», 2003. - 129 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: «Физкультура и спорт», 2010. - 136 с.
3. Лисицкая Т.С., Кувшинникова А.В., «Система подготовки специалистов по аэробике», Российский Государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Москва.
4. Мельникова В.М.. Психология: учебник для институтов физической культуры / под общ. Ред. - М.: «Физкультура и спорт», 2007. -138 с.
5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для Институтов и техникумов физической культуры - М.: «Физкультура и спорт», 2007. - 128 с.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: «Физкультура и спорт», 2004. - 232 с.
7. Филиппова Ю.С., Рубанович В.Б., Айзманновосибирский Р.И. «Особенности психофизиологического развития юных спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой» государственный педагогический университет, Новосибирск.

8. Хрущев С.В, Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: «Физкультура и спорт», 2002. -143 с.
9. Мин.обр. РФ . Программы для системы дополнительного образования детей «Спортивная аэробика» для детско – юношеских спортивных школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва». Москва 2000г.

Список литературы для учащихся

1. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. – Омск: СибГУФК, 2009
2. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 2001
3. Иваницкий и др. Ритмическая гимнастика. Москва. 2009
4. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 2003
5. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001

Видео материалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МБУДО ДЮСШ № 8.

Перечень интернет-ресурсов

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)
8. Всероссийская Федерация спортивной аэробики <http://спортивнаяаэробика.рф/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Коврик гимнастический	Шт.	15
2	Силовая скамья Ультра Бенг	Шт.	1
3	Гантели 1,5 кг.	Шт.	5
4	Гантели 2,0 кг.	Шт.	5
5	Мяч фитбол	Шт.	10
6	Скакалка	Шт.	15
7	Мяч теннисный	Шт.	10
8	Эспандер	Шт.	15
9	Ролик для пресса	Шт.	10
10	Обруч гимнастический	Шт.	10
11	Мат для гимнастический	Шт.	3
12	Фотоаппарат	Шт.	1

7. Календарный учебный график

(форма для индивидуального использования)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.					8-14	Теоретическая подготовка		Беседа
2.					1	Физическая культура и спорт в России		
3.					1	История развития спортивной аэробики		
4.					1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена		
5.					1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		
6.					1	Физиологические особенности и физическая подготовка		
7.					1	Гигиенические требования к занимающимся спортом		
8.					1	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия		
II.					42	Правила соревнований по спортивной аэробики		
1					25	Физическая подготовка		
2					17	Общая физическая подготовка		
III.					76	Специальная физическая подготовка		
1.					50	Избранный вид спорта:		
2.					20	Технико-тактическая подготовка		
3.					2	Психологическая подготовка		

4.					2	Медицинский контроль		
5					2	Промежуточная аттестация в форме тестирования		
IV.					34	Участие в соревнованиях		
V.					8	Хореография		
					168			