

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ТАМБОВА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на педагогическом совете
МБУДО «Спортивная школа № 8»
протокол от 27.07.2024 № 4

Утверждена
приказом директора
МБУДО «Спортивная школа № 8»
от 01.08.2024 № 76

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО
СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ «ТАНЦУЮЩИЕ ПОПРЫГУНЧИКИ»**

Возраст учащихся 6-17 лет
Срок обучения: 9 месяцев

Авторы составители:
Зотова Ирина Анатольевна,
заместитель директора по УВР
Бекренева Татьяна Ивановна,
инструктор-методист
Моторнова Надежда Николаевна
тренер-преподаватель

г.Тамбов

2024

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

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по спортивной аэробике «Танцующие попрыгунчики» (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.

В настоящее время в системе физического воспитания подрастающего поколения становится актуальной проблема использования ресурсов занятий в физкультурно-оздоровительных секциях и клубах не только для достижения единичных высоких спортивных результатов, но и для повышения системного образовательного результата, ориентированного на привлечение как можно большего числа учащихся к занятиям физкультурой и спортом.

Актуальность программы определяется запросом со стороны учащихся и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления. Запрос родителей, учащихся на программы физкультурно-спортивной направленности основывается на следующей информации. В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия лыжным спортом, по мнению родителей и педагогов, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии, будет формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствовать повышению самооценки. Кроме того, систематические занятия спортивной деятельностью компенсируют у учащихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований по лыжному спорту у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций.

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 заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в баскетболе, приобщения учащихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Кроме этого, систематические занятия баскетбольной подготовкой помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер, являются хорошим средством профилактики правонарушений и асоциального поведения, развивают коммуникабельность, формируют принятые в обществе этические нормы общения и поведения в коллективе детей и взрослых.

Отличительной особенностью программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к спорту, положительному влиянию спорта на здоровье.

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, 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 комплексности - 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.

Адресат программы

Программа адресована детям школьного возраста (6-17 лет), желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как баскетбол либо по результатам обучения по данной программе выберут иную спортивную специализацию.

В возрасте 6-17 лет происходит активный рост костной системы, развиваются и укрепляются опорно-двигательный аппарат, мышечная, сердечно - сосудистая, центральная нервная системы. Растет и развивается сама личность, её сознание, изменяется модель взаимодействия ребенка с окружающим миром.

В это время очень важно в разумных пределах поощрять инициативу и самостоятельность, воспитывать настойчивость, уверенность, смелость, предоставлять возможность общаться со сверстниками, формировать правильные, соответствующие возрасту, ценностные ориентации, обеспечивать оптимальную физическую активность. Все это во многом способна дать ребенку данная программа.

Условия набора в учебные группы

Учебные группы комплектуются из числа детей и подростков 6-17 лет, желающих заниматься баскетболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Количество учащихся в группах от 15 до 25 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объем программы – 152 часа.

Учебный план рассчитан на 38 учебные недели.

Форма обучения: очная;

Форма аттестации: тестирование;

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 1 часу(45 минут) для учащихся в возрасте до 8 лет, по 2 часа(90 минут) для остальных учащихся.

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

Формы организации образовательного процесса:

групповая;

индивидуально-групповая;

индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

тренировочное занятие;

игра;

контрольные нормативы;

соревнование.

Основные методы:

словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия;

наглядные: показ, демонстрация, визуализация;

практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Алгоритм организации учебного занятия.

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную. В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

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.

1.2. Цель и задачи программы

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.

1.3. Содержание программы

Учебный план

(стартовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	8	8		Собеседование
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	44		44	Тестирование
1	Общая физическая подготовка	30		30	Тестирование
2	Специальная физическая подготовка	14		14	Тестирование
III.	Избранный вид спорта:	56		56	Тестирование
1.	Технико-тактическая подготовка	30		30	Тестирование

2.	Психологическая подготовка	20		20	Собеседование
3.	Медицинский контроль	2		2	Медицинское обследование
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	Тестирование
5	Участие в соревнованиях	2		2	Протоколы соревнований
IV.	Хореография	34		34	Тестирование
V.	Самостоятельная работа	10		10	Отчет
Итого:		152	8	144	

Учебный план (базовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	10	10		Собеседование
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	44		44	Тестирование
1	Общая физическая подготовка	30		30	Тестирование
2	Специальная физическая подготовка	14		14	Тестирование
III.	Избранный вид спорта:	56		56	Тестирование
1.	Технико-тактическая подготовка	30		30	Тестирование
2.	Психологическая подготовка	20		20	Собеседование
3.	Медицинский контроль	2		2	Медицинское обследование
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	Тестирование
5	Участие в соревнованиях	2		2	Протоколы соревнований
IV.	Хореография	34		34	Тестирование

V.	Самостоятельная работа	8		8	Отчет
Итого:		152	10	142	

**Учебный план
(продвинутый уровень)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	12	12		Собеседование
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	1	1		Собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	2	2		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	2	2		Собеседование
II.	Физическая подготовка	58		58	Тестирование
1	Общая физическая подготовка	24		24	Тестирование
2	Специальная физическая подготовка	34		34	Тестирование
III.	Избранный вид спорта:	49		49	Тестирование
1.	Технико-тактическая подготовка	30		30	Тестирование
2.	Психологическая подготовка	14		14	Собеседование
3.	Медицинский контроль	2		2	Медицинское обследование
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	Тестирование
5	Участие в соревнованиях	1		1	Протоколы соревнований
IV.	Хореография	23		23	Тестирование
V.	Самостоятельная работа	10		10	Отчет
Итого:		152	12	140	

Содержание учебного плана
Раздел 1. Теоретическая подготовка
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России.

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.

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

Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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.

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.

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 подготовки.

Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

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.

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 спортивной аэробикой, 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. Профилактика допинга, применения допинга среди спортсменов.

Тема 1.8. Правила соревнований по спортивной аэробике.

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, плавание, 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,	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5	С набивным мячом, с гантелями весом до 1 кг

со сгибанием в локтевых суставах	кг	
2. Наклоны и повороты тулов. 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 перекладине или верхней жерди	Две серии по 5 раз в быстром темпе т до отказа	До отказа и вполвину от максимума в быстром темпе
5. «Отжимание» в упоре лежа (спина прямая)	Ноги на гимнастической скамейке	Ноги 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 прогнувшись, 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. То же на правом, левом боку	- / -	- / -
11. В висе на гимнастической 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 гимнастической стенке (держат)	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 туловища 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.	То же, но в последней попытке удерживание горизонтального положения на время	
15. То же, лежа на коне на бедрах, лицом вниз- поднимание туловища до горизонтального положения	- / -	- / -
16. Эти упражнения, закреплены руки, поднимание ног	- / -	- / -
17. Эти упражнения лежа лицом вверх	Выполнять до отказа	Выполнять до отказа
18. «Прилипалочка» - упор на гимнастической стенке лицом к	3 с, 5 сер. Паузы отдыха 6 с	6 с, 5 сер. Паузы отдыха 6 с

стене касаясь опоры всем телом		
19. Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической 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 вися на гимнастической стенке	Исп. В разных направлениях: вверх, вниз в стороны	
21. Лазание по канату, шесту	3 м(с помощью ног)	4м(с помощью ног)
22. Из упора присев перекачат назад - перекачат в прыжок вверх прогнувшись - упор присев	5 раз	10 раз
	Выполнение в быстром темпе	
23. Отжимание в упоре лежа на параллельных брусьях	- / -	5 раз в подходе
24. То же в упоре с прямой спиной	- / -	3 х3 раза
25.Передвижение в упоре на параллельных брусьях	- / -	По всей длине жердей 1-2 раза
26. Переворот силой в упор на н/ж 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 наклоном назад	Опускание из оси, стойки, ноги прямые; из ст. на р.
5. Шпагат	Передний-задний (на обе ноги) и фронтальный шпагаты	То же, одна нога на приподнятой (15-20 см) опоре
6.Махи ногами	То же от приставленной ноги	То же из положения ноги одна вперед (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 вкруты в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч	
9. Движения с гимнастической палкой с	Движение снизу вверх и обратно в хват сверху, снизу, (из положения палка вперед) в хват снизу и сверху (из	

разных хватах	положения 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 ног (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 гимнастическую скамейку или веревку (на высоту 20-30 см)	С двух ног, вперед, назад, боком	-
5. То же с продвижением прыжками вперед, вправо, влево, через 4 м, 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	Основная стойка-упор присев-упор лежа-упор 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, держать	-	до 30 с
2. Стойка на голове, держать	-	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 в спортивную школу учащиеся предоставляют справку от врача педиатра о допуске к занятиям. В дальнейшем, 1 раз в год, проводится текущий медицинский осмотр. 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.

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 *полицентрики - 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 joga);

- 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 исполняются под музыку, по возможности - с учетом стилистики, принятой в спортивной аэробике;

- 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); возможно 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. Полуприседы (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. отдельно (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, поднимание ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление.

1.4. 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. 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;

- 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 спортивной аэробикой, 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. Профилактика допинга, применение 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, брусьях 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 перекуты 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 аэробистов;

- показательные выступления.

Целеполагание и результативность Программы

Таблица № 1

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 	<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

	образования детей).	50% учащихся.
--	---------------------	---------------

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	152 ч. (4 ч. х 38 нед.)	15/25	1-2 г.	одновозрастный разновозрастный переменный 5-17 лет	групповые
Базовый	152 ч. (4 ч. х 38 нед.)	15/25	1-2 г.	одновозрастный разновозрастный 7-17 лет	групповые
Продвинутый	152 ч. (4 ч. х 38 нед.)	15/20	1 г.	одновозрастный 8 (9) – 17 лет	групповые, по подгруппам
	Не менее 10 ч.				индивидуальный образовательный маршрут

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I					8	Теоретическая подготовка		Беседа
1					1	Физическая культура и спорт в России		
2					1	История развития спортивной аэробики		
3					1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена		
4					1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		
5					1	Физиологически		

						е особенности и физическая подготовка		
6					1	Гигиенические требования к занимающимся спортом		
7					1	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия		
8					1	Правила соревнований по спортивной аэробики		
II					44	Физическая подготовка		Тестирование
1					30	Общая физическая подготовка		
2					14	Специальная физическая подготовка		
III					56	Избранный вид спорта:		Тестирование
1					30	Технико-тактическая подготовка		
2					20	Психологическая подготовка		Собеседование
3					2	Медицинский контроль		Медицинское обследование
4					2	Промежуточная аттестация в форме тестирования		Тестирование
IV					2	Участие в соревнованиях		Протоколы соревнований
V					34	Хореография		Тестирование
					10	Самостоятельная работа		Отчет
					152			

Базовый уровень

№ п/п	Месяц	Число	Время проведен	Форма занятия	Количество	Тема занятия	Место проведен	Форма контроля
-------	-------	-------	----------------	---------------	------------	--------------	----------------	----------------

			ия занятия		часов		ия	
I					10	Теоретическая подготовка		Беседа
1					1	Физическая культура и спорт в России		
2					2	История развития спортивной аэробики		
3					1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена		
4					1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		
5					1	Физиологические особенности и физическая подготовка		
6					1	Гигиенические требования к занимающимся спортом		
7					2	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия		
8					1	Правила соревнований по спортивной аэробики		
II					44	Физическая подготовка		Тестирование
1					30	Общая физическая подготовка		
2					14	Специальная физическая подготовка		
III					56	Избранный вид спорта:		Тестирование
1					30	Технико-тактическая подготовка		

2					20	Психологическая подготовка		Собеседование
3					2	Медицинский контроль		Медицинское обследование
4					2	Промежуточная аттестация в форме тестирования		Тестирование
					2	Участие в соревнованиях		Протоколы соревнований
IV					34	Хореография		Тестирование
V					8	Самостоятельная работа		Отчет
					152			

Продвинутый уровень

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I					12	Теоретическая подготовка		Беседа
1					1	Физическая культура и спорт в России		
2					2	История развития спортивной аэробики		
3					2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена		
4					1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		
5					2	Физиологические особенности и физическая подготовка		
6					1	Гигиенические требования к занимающимся спортом		
7					2	Профилактика		

						заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия		
8					2	Правила соревнований по спортивной аэробики		
II					58	Физическая подготовка		Тестирование
1					24	Общая физическая подготовка		
2					34	Специальная физическая подготовка		
III					49	Избранный вид спорта:		Тестирование
1					30	Технико-тактическая подготовка		
2					14	Психологическая подготовка		Собеседование
3					2	Медицинский контроль		Медицинское обследование
4					2	Промежуточная аттестация в форме тестирования		Тестирование
					1	Участие в соревнованиях		Протоколы соревнований
IV					23	Хореография		Тестирование
V					10	Самостоятельная работа		Отчет
					152			

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, который соответствует необходимым санитарно-гигиеническим нормам.

Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 3.

Таблица 3

№ 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

2.2.2. Информационное обеспечение

Научно-методическая литература.

Тематические медиапрезентации.

Ресурсы Интернет.

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»:

<https://infourok.ru/setevie-pedagogicheskie-soobschestva-kak-forma-professionalnogo-razvitiya-uchitelya-3348372.html>.

2. «Открытый класс»: <https://si-sv.com/dir/2-1-0-97>.

3. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>.

4. Официальная страница МБУДО ДЮСШ 8 г. Тамбова – группа ВК «Спортивная аэробика в Тамбове»: <https://vk.com/dussh8tmb>

5. Официальный сайт министерство образования и науки Российской Федерации: <https://minobrnauki.gov.ru/>.

2.2.3. Кадровое обеспечение программы

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.

2.3. Формы аттестации

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 диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой на этапе предпрофессиональной подготовки. Ребенок не прошедший испытания может продолжить занятия на предыдущем этапе.

Педагогический контроль включает в себя педагогические методики. Комплекс методик направлен на определение уровня усвоения программного материала, уровень сформированности умений осваивать новые виды деятельности, развитие коммуникативных способностей, рост личностного и

социального развития учащегося.

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всем протяжении её реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребенка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации тренер-преподаватель вносит соответствующие коррективы в образовательный процесс.

Виды и формы контроля освоения программы:

Оценка качества реализации программы включает в себя начальный, текущий контроль, промежуточную аттестацию учащихся.

Начальный контроль: осуществляется в начале обучения, проводится в виде тестирования.

Текущий контроль: проводится по завершении изучения раздела программы с целью определения качества усвоения учащимися программного материала. Проводится в форме контрольных нормативов (тестирование).

Промежуточная аттестация: осуществляется в конце учебного года.

Цель: определение уровня усвоения теоретических знаний и степень развития практических умений. Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме соревнований.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Тренер-преподаватель осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

2.4. Оценочные материалы

2.4.1. Комплексы упражнений для входного контроля стартового уровня.

Таблица 4

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)	

2.4.2. Протокол приема контрольных нормативов учащихся МБУДО ДЮСШ № 8 по спортивной аэробике (Приложение к программе).

2.5. Методические материалы

Формы организации образовательного процесса: групповая; индивидуально-групповая; индивидуальная.

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.

Дидактические материалы: технологические и инструкционные карты.

2.6. Список литературы

Для педагога

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: «Физкультура и спорт», 2016. - 129 с.

2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: «Физкультура и спорт», 2016. - 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», 2017. -138 с.

5. Программы для системы дополнительного образования детей «Спортивная аэробика» для детско – юношеских спортивных школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва». Москва 2016 г.

6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: «Физкультура и спорт», 2014. - 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», 2015. -143 с.

Для учащихся

1. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. – Омск: СибГУФК, 2016.

2. Выготский Л.С.Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 2015.

3. Иваницкий и др. Ритмическая гимнастика. Москва. 2016.

4. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 2016.

5. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2015.

Видео материалы:

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

Интернет-ресурсы

1. Министерство образования и науки РФ. - <http://минобрнауки.рф/>
2. Министерство спорта Российской Федерации. - <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Олимпийский Комитет России. - <http://www.olympic.ru/>
4. Международный Олимпийский Комитет. - <http://www.olympic.org/>
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/>

