Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Юность» г. Амурска

Амурского муниципального района Хабаровского края

Утверждено: Принято на педагогическом

Приказ № 29-Д совете МАУ ДО «Юность»

От «03» августа 2020г. Протокол № 4 от 11.06.20г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)

Программа физкультурно- спортивной направленности

«Спортивная аэробика» (базовый уровень)

Для учащихся 11-18 лет

Срок реализации: 3года

Автор:

Педагог дополнительного образования

Зиатдинова Анжелика Геннадьевна

Амурск

2020г.

Пояснительная записка

Программа по спортивной аэробике составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - приказом от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» -приказом от 27.12.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным профессиональным программам в области физической культуры и спорта».

- приказом от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно- технической подготовке, научные и методические разработки по аэробике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа реализуется в течение 3 лет. Предназначена для обучающихся с 11 до 18 лет. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса групп 1-го, 2-го 3-го года обучения и для обучающихся с отставанием в развитии психических функций и плохо развитой моторикой.

Учебно-тренировочный процесс групп 1-го года обучения предполагает привитие первоначальных знаний, умений и навыков.

Обучающиеся группы 2-го года непосредственно продолжают обучение с усложнением техники исполнения танцевальных элементов и репертуара.

Обучение группы 3-го года предполагает углубление тренировочного процесса, применение сложных танцевальных приемов исполнения.

Учебно-воспитательный процесс для коррекционных обучающихся с задержкой психического развития предполагает общее разностороннее развитие детей, социализации в коллективе, преодоление отклонений в их психическом и физическом развитии.

В программе определена технология учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике, идентичная другим сложно-координационным видам спорта. Разминочное занятие проводятся с целью настройки к предстоящей тренировке. Далее учебное занятие (разучивание новых элементов и освоение аэробной хореографии). Тренировочное занятие, направлено на закрепление и совершенствование освоенных упражнений и комбинаций в целом, воспитание выносливости. Контрольные занятия направлены на проверку эффективности процесса подготовки обучающихся. Постановочные занятия осуществляют разработку танцевальных номеров и соревновательных программ.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной и воспитательной работы, предполагая решения следующих задач:

* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
* содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
* воспитание высоких волевых, морально – эстетических качеств.
* В группе корректировка двигательных нарушений и недостатка физического развития.

Программа опирается на следующие принципы:

* принципы Государственной программы Российской Федерации.
* принцип системно-организованного подхода, который предполагает скоординированную, целенаправленную работу всех государственных и общественных структур по физическому воспитанию школьников;
* принцип адресного подхода в формировании физических и психических качеств;
* принцип учета региональных условий;
* принцип государственной политики в области образования-воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье (Об образовании: Закон РФ от 10.07.1992 №3266);
* принцип педагогики;
* принцип ценности педагогического процесса;
* принцип демократизации воспитательных систем.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации, планированию учебной - тренировочной работы учебно-тренировочных групп, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающегося.

Основным показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими занятиями и навыками.

Основные задачи на учебно-тренировочном этапе:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма занимающихся;
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;
3. Всесторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
4. Специально - двигательная подготовка - развитие умений ощутить и дифференцировать разные параметры движений;
5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
6. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историка - бытового и народного танцев;
7. Начальная музыкально - двигательная подготовка игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности.
9. Компенсация у коррекционных обучающихся двигательного и эмоционального дефицита.
10. Управление темпом движения и подчинение движения музыке.

**Ожидаемый результат.**

Программа способствует:

1. личностному развитию (развитие индивидуальных качеств, нравственных, эмоциональных, эстетических, физических ценностей, ориентаций и качеств),
2. социальному развитию (воспитание гражданских, патриотических, демократических убеждений),
3. общекультурному развитию (освоение основ отечественной и мировой культуры).
4. Росту творческого процесса, коммуникативных и интеллектуальных ценностей, привитию здорового образа жизни.

Теоретические знания позволяют спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

* история развития спортивной аэробики;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной аэробики, требования, нормы, и условия их выполнения.
* по спортивной аэробике;
* необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* основы спортивного питания;
* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* требования техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой.

**Годовой график**

**Распределения учебных часов по спортивной аэробике.**

**(Базовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание  занятий | Месяцы | | | | | | | | |  | Всего    часов |
|  | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | июнь |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 14 |
| 2 | Практическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | ОФП | 12 | 10 | 13 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | 104 |
| 2.2 | Хореография гимнастика | 10 | 8 | 8 | 10 | 5 | 8 | 10 | 10 | 10 | 5 | 84 |
| 2.3 | СФП | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 2 | 34 |
| 2.4. | Контрольные нормативы |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
|  | Всего часов по практическ. подготовке | 26 | 24 | 23 | 25 | 17 | 20 | 25 | 25 | 25 | 15 | 226 |
| 6 | Общее количество учебных часов | 28 | 26 | 25 | 28 | 18 | 22 | 26 | 26 | 26 | 15 | 240 |

Учебно-Тематический план

(группы – 1год обучения)

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы и темы программы | Распределение часов |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | 14 ч. |
| 1.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. | 2 |
| 2.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. | 2 |
| 3.Сведения о строении и функциях организма. | 1 |
| 4.Гигиенические знания умения, навыки спортсмена. | 3 |
| 5.Основы спортивного питания. | 1 |
| 6.Основы музыкальной грамотности. Знание профессиональной терминологии. | 2 |
| 7.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. | 1 |
| 8.Требования техники безопасности при спортивных занятиях. | 1 |
| 9.Психологическая подготовка. | 1 |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** |  |
| **ОФП** | 84ч. |
| 1.Упражнения на перестроения. | 14 |
| 2.Общеразвивающие упражнения с предметами (с мячом, с гантелями). | 15 |
| 3.Упражнения вдвоем. | 10 |
| 4.Легкая атлетика. | 15 |
| 5. Подвижные, спортивные игры (эстафеты) | 15 |
| 6.Развитие основных физических качеств.(Гибкость , быстрота, сила, координация движений, выносливость. | 15 |
| **СФП** | 35 ч. |
| 1.Упражнения для развития подвижности в суставах. | 11 |
| 2.Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. | 12 |
| 3.Упражнения для развития координации движений и музыкальность. | 12 |
| **ХОРЕОГРАФИЯ И ГИМНАСТИКА** | 104 ч. |
| 1.Элементы классического танца. | 24 |
| 2.Определение средств музыкальной выразительности. | 13 |
| 3. Выполнение комплекса специальных хореографических упражнений. | 22 |
| 4.Базовые шаги. | 23 |
| 5.Навыки музыкальности, пластичности, артистичности, импровизации. | 12 |
| 6.Навык публичных выступлений. | 10 |
| **ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ** | 4 ч. |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ.** | 240 ч. |

Учебно-Тематический план

(группы – 2год обучения)

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы и темы программы | Распределение часов |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | 14 ч. |
| 1.Спортивная аэробика, как современная соревновательная дисциплина. | 2 |
| 2.Строение и функции организма человека. | 2 |
| 3.Понятие об общей и специальной физической подготовки. | 3 |
| 4.Основы композиции и методика составления комбинаций. | 2 |
| 5Основы музыкальной грамотности. Знание профессиональной терминологии. | 2 |
| 6.Режим, питание, гигиена. | 1 |
| 7.Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. | 1 |
| 8.Психологическая подготовка. | 1 |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** |  |
| **ОФП** | 84ч. |
| 1.Перестроения в линию, шеренгу, колонну и т.д. | 14 |
| 2.Общеразвивающие упражнения. | 15 |
| 3.Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, стенка). | 12 |
| 4.Упражнения с предметами (набивным мячом, с гантелями). | 13 |
| 5. Подвижные игры, эстафеты. | 15 |
| 6.Развитие основных физических качеств (гибкость , быстрота, сила, координация движений, выносливость. | 15 |
| **СФП** | 35 ч. |
| 1.Упражнения для развития амплитуды и гибкости, для развития скорости. | 13 |
| 2.Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. | 12 |
| 3.Упражнения для развития координации движений и музыкальность. | 10 |
| **ХОРЕОГРАФИЯ И ГИМНАСТИКА** | 104 ч. |
| 1.Элементы классического танца. | 24 |
| 2.Определение средств музыкальной выразительности. | 10 |
| 3. Выполнение комплекса специальных хореографических упражнений. | 25 |
| 4.Базовые шаги. | 25 |
| 5.Навыки музыкальности, пластичности, артистичности, импровизации. | 10 |
| 6.Навык публичных выступлений. | 10 |
| **ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ** | 4 ч. |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ.** | 240 ч. |

Учебно-Тематический план

(группы – 3год обучения)

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы и темы программы | Распределение часов |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | 14 ч. |
| 1.История развития, современное состояние спортивной аэробики. | 2 |
| 2.Строение и функции организма человека. | 2 |
| 3.Понятие об общей и специальной физической подготовки. | 1 |
| 4.Основы техники и методика обучения в спортивной аэробике. | 3 |
| 5.Основы композиции и методика составления комбинаций. | 1 |
| 6.Основы музыкальной грамотности. Знание профессиональной терминологии. | 2 |
| 7.Режим,питание, гигиена. | 1 |
| 8.Травмы,заболевания.Меры профилактики ,первая помощь. | 1 |
| 9.Психологическая подготовка. | 1 |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** |  |
| **ОФП** | 84ч. |
| 1.Строевые упражнения | 14 |
| 2.Общеразвивающие упражнения без предмета | 15 |
| 3.Упражнения вдвоем. | 13 |
| 4.Легкая атлетика. | 12 |
| 5. Подвижные , спортивные игры. | 15 |
| 6.Развитие основных физических качеств .(Гибкость , быстрота, сила, координация движений, выносливость. | 15 |
| **СФП** | 35 ч. |
| 1.Упражнения для повышения аэробных возможностей обучающихся (беговые кроссы, работа на тренажерах) | 10 |
| 2.Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. | 13 |
| 3.Упражнения для развития координации движений. | 12 |
| **ХОРЕОГРАФИЯ И ГИМНАСТИКА** | 104 ч. |
| 1.Элементы классического танца. | 24 |
| 2.Определение средств музыкальной выразительности. | 10 |
| 3. Выполнение комплекса специальных хореографических упражнений. | 25 |
| 4.Базовые шаги. | 25 |
| 5.Навыки музыкальности , пластичности, артистичности ,импровизации. | 10 |
| 6.Навык публичных выступлений. | 10 |
| **ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ** | 4 ч. |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ.** | 240 ч. |

**Режимы учебно-тренировочных занятий и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы | Минимальный возраст для  зачисления | Количество учащихся в  группах | Максимальное количество  учебных часов | | Требования по физической и спортивной подготовке в конце учебного года |
| Неде  лю | год |
| 1 год | 7-10 лет | Не менее 16 | 6 | 240 | Выполнение нормативов ОФП |
| 2 год | 10-14 лет | Не менее 16 | 6 | 240 | Выполнение нормативов ОФП |
| 3 год | 14-18 лет | Не менее 16 | 6 | 240 | Выполнение нормативов ОФП |

Контрольно-переводные нормативы

Для групп (11- 14 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Юноши | | | | | | | | | Девушки | | | | | | | | |
| 11-12 | | | 12-13 | | | 13-14 | | | 11-12 | | | 12-13 | | | 13-14 | | |
| ОФП | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Отжим в упоре лежа(кол-во) | 20 | 14 | 12 | 25 | 20 | 20 | 35 | 30 | 25 | 15 | 10 | 8 | 25 | 19 | 15 | 30 | 23 | 17 |
| Подъем туловища из полож. лежа 30 сек. | 17 | 15 | 13 | 20 | 19 | 17 | 23 | 17 | 15 | 15 | 13 | 10 | 17 | 15 | 13 | 20 | 15 | 12 |
| Наклон вперед из седа, ноги держать вместе в сек. | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| Равновесие на 1-ой ноге, другая назад в сек. | 15 | 12 | 10 | 17 | 20 | 23 | 25 | 23 | 17 | 17 | 15 | 12 | 20 | 17 | 13 | 25 | 20 | 15 |
| Равновесие на 1-ой ноге, другая вперед в сек. | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 20 | 17 | 14 | 16 | 13 | 10 | 20 | 18 | 15 | 24 | 20 | 17 |
| Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 20 сек. | 20 | 17 | 14 | 25 | 20 | 15 | 30 | 27 | 23 | 25 | 20 | 17 | 35 | 30 | 25 | 40 | 35 | 30 |

Контрольно-переводные нормативы

Для групп (старше 14 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1.Отжимание в упоре лежа (кол-во) | 40 | 35 | 30 | 35 | 30 | 25 |
| 2.Подъем туловища из полож .лежа за 30 сек. | 30 | 25 | 20 | 33 | 28 | 25 |
| 3.Наклоны вперед из седа ,ноги вместе в сек. | 8 | 7 | 6 | 9 | 8 | 7 |
| 4.Равновесие на одной ноге, другая назад в сек. | 27 | 25 | 20 | 30 | 28 | 23 |
| 5.Равновесие на одной ноге ,другая согнута вперед | 22 | 19 | 15 | 26 | 22 | 20 |
| 6.Прыжки со скакалкой кол-во раз за 20 сек. | 35 | 30 | 27 | 45 | 40 | 35 |

Общая и специальная физическая подготовка

**Освоение комплексов физических упражнений.**

*Общая физическая подготовка*

Строевые упражнения. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полуоборота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождения плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Проходимо налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движениями прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные), сгибания и выпрямление рук из различных положений в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; но с отведением ноги поочередно правой и левой ) назад при сгибании рук; тоже, но с опорой носками гимнастическую скамейку гимнастической стенки, и в висах подтягивание, в висе лежа, в различных хватах, в висе.

Круги, руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойках на коленях, сидя на полу (скамейка) с различными положениями рук и движения руками с изменением темпа и амплитуды движений, дополнительные (пружинящие) движение туловище вперед, в сторону.

Круговые движения туловищем: в стожен ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями. Ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седее и др. Удерживание туловища в наклонах, в упорах, в садах с закрепленными ногами. Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад - наружу (и внутрь). Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной) Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной другая вперед - книзу) в сторону, назад в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходящих положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощением, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивание и др. (с сопротивлением, с помощью). Упражнения из других видов спорта

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин.) Кроссы от 500-до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Подвижные и спортивные игры: эстафета с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с введением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

* Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно- координационных видов спорта);
* Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области спортивной аэробики

* Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
* Овладение основами техники и тактики в спортивной аэробике;
* Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклонам назад на мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40с). Поднимание ноги, использую резиновый амортизатор. Примечание

* 1. Упражнения включая в каждый урок.
  2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов , отягощенных выполнением упражнений вдвоем, удержанием положения в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чере5довании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнения упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 град. (сериями:10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времен на заданное количество

прыжков (20 прыжков за 10с. За 8с., и т.д.). различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, поворотом руками на уровне груди - подъем на носках (на время: за 10 с. - 15 с повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь. Пружинный шаг (10-15 с.), пружинный бег (20-45 с.).

Приседания с отягощением, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.).

Прыжки на месте и ЧС продвижением на одной, двух ногах (высоту правой постепенно увеличить), прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см, в темпе, отскок на жесткую опору, на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 ми.).

Упражнения для развития координации движений.

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

* Повышение уровня функциональной подготовленности;
* Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности
* занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

В области хореографии

* Знание профессиональной терминологии Хореографическая подготовка

Элементы классического танца:

* полуприседание (деми плие) в 1,2,4,5 позициях; приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях; выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
* махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
* полуприседания на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
* нога согнута колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) сюр лек уде пье;
* резкое сгибание ноги в положении сюр лек у де пье и разгибание на 45 град. Батман фраппе);
* круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
* подъем на полупальцы (релеве);
* махи ногами на 90 град. И выше в 3 и 5 позициях (грим батман жете);
* махи ногами вперед- назад (гран батман жете балансе);
* поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман де-волопе);
* Умение определять средства музыкальной выразительности;
* Умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в спортивной аэробике.

Базовые шаги:

-ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переноситься с одной ноги на другую;

-подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (неап);

-выпад: перенос тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (данч);

-бег: движение, при котором вес тела переноситься с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;

-прыжки ноги врозь - вместе:

-из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п.

-скип: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующем скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед; -махи ноги: выполняются поочередно. Разнообразные виды передвижений:

-ту степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два).

-только шаг правой вперед, приставить левую, Шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм раз и два)

- шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм- раз, два, три, четыре).

-подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз).

-скольжение: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм раз).

-галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз).

-пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее правой. Следующий шаг- с левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг правой ноги.

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

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

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

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

**Упражнения гр.**  **с обучающимися** **с отставанием в развитии психических функций и плохо развитой моторикой.**

Танцевальные занятия проводятся с учетом возрастной категории, индивидуальных психофизических особенностей каждого ребенка. В подготовительную часть занятия включаются 2,3 специальных ритмических упражнений, выделяя для этого от 3 до 7 мин.

Разминка занятия предполагает следующие простые упражнения – это ходьба, бег в медленном темпе под счет и хлопки, далее усложняются упражнения (ходьба с различными движениями рук, разнообразными сочетаниями медленной и быстрой ходьбы, бега, прыжков.)

Основная часть занятия дополняется: танцевальными элементами с предметами и без предметов, лечебной физической культурой (ЛФК),артикуляционной и пальчиковой гимнастикой, а также включаются элементы психогимнастики, психомышечной тренировки.

Заключительная часть занятия включает в себя игры направленные на коррекцию психоэмоциональной сферы, используются упражнения релаксации и дыхательной гимнастики.

**Требование к уровню подготовки воспитанников**

* + - Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
    - Навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
    - Навыки сохранения собственной физической формы;
    - Навыки публичных выступлений.

Теоретическая подготовка

* 1. История развития и современное состояние спортивной аэробики.

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

* 1. **Строение и функции организма человека.**

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

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

* 1. Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкость, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной подготовке. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

* 1. Основы техники и методика обучения в спортивной аэробике. Принципы этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и направление.
  2. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.

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

* 1. Основы музыкальной грамоты

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

* 1. Основы композиции и методика составления комбинаций.

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

* 1. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.

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

10.Режим, питание и гигиена.

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

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

**11. Травмы, заболеваний. Меры профилактики, первая помощь.**

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

Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезнью наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действующих мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Психологическая подготовка

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов, В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;

* психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную).

Базовая психологическая подготовка включает:

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

Психологическая подготовка к обучающихся к публичным выступлениям, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

-овладение методикой формирования уверенности в себе, в своих силах;

-разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий в зависимости от типа нервной деятельности (группа СФП), темперамента, психологических особенностей обучающихся;

-совершенствование методики само регуляции психических состояний;

-отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

-сохранение нервно - психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

- влияние коллектива и педагога на психологическую подготовку обучающихся.

- средства и методы развития отдельных психологических качеств.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезо - циклы. Ниже приводиться примерный план-схема психологической подготовки в годичном цикле тренировки.

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих в процессе подготовки обучающихся, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактикой - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолога- педагогического медико-биологического воздействия. Педагогические средства восстановления:

* Рациональное распределение нагрузок в макро и микроциклах.
* Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
* Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
* Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
* Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
* Индивидуализация тренировочного процесса.
* Адекватные интервалы отдыха
* Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания
* Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.
* Для профилактики отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

* + 1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
    2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
    3. Переключения внимания, мыслей и самоуспокоение, само одобрение и само приказы
    4. Психорегулирующая тренировка.
    5. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение концертов.

Гигиенические средства восстановления:

* 1. Рациональный режим дня.
     + 1. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки.
       2. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 до 20 часов.
       3. Сбалансированное 3-4 разовое питание.
       4. использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
       5. Гигиеническая процедура.
       6. Удобная обувь и одежда.

Воспитательная работа

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

Воспитание- это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойная человека. На протяжение многолетней спортивной подготовки занимающихся тренеров преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбие). Воспитательная работа проводиться в соответствии с планом, утвержденным директором оздоровительно-образовательного Центра; в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно - туристических мероприятий, учебы в школе, также в свободное от занятий время.

Воспитательные средства:

* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация учебном - тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;

Инструкторская практика

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старшей группы ОФП-3 к организации занятий с младшими учащимся. Перед учащимся старших групп 3-года обучения ставятся: следующие требования:

Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся.

Список использованных источников

* 1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И., Кирьянов Ю.А., Лисицкая Т.С., Сучилин Н.Г. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике.-М.:Госкомспорт СССР,1989г.
  2. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. -М.: Физкультура и спорт, 1982г.
  3. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. -М.: Просвещение-«Владос»,1994г. 4.Основы управления подготовки юных спортсменов-М. Физкультура и спорт, 1982г.
  4. Белокопытова Ж.А. Эффективность дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям юных гимнастов на начальном этапе их подготовки. - Киев :КГИФК, 1981г.
  5. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка юных гимнастов.-С-П.:ГДОИФК,1989г.
  6. Спортивный отбор: Медико-биологические основы: учебное пособие (под общей редакцией В .Волкова)-Смоленск: ОГИФК, 1979г.
  7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.-М. Физкультура и спорт, 1997г.
  8. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок- тело молодо. -М. Советский спорт,1991г.
  9. Фирилева Ж.А. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой.-Л.:ЛГПИ,1984г.
  10. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология.-М.:просвещение,1988г.
  11. Щербакова Н.А. Применение восстановительных средств в процессе управления учебно- тренировочным процессом квалифицированных гимнасток.-К.:КШИФК,1988г.