

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Юность» г. Амурска
Амурского муниципального района Хабаровского края**

**Утверждено:
Приказ № 111 -Д
От «03» сентября 2025г.**

**Принято на педагогическом
совете МАУ ДО «Юность»
Протокол № 1 от 03.09.25г.**

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
2024г.

Пояснительная записка

Программа по спортивной аэробике составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - приказом от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» и на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 24.07 1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмом от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;
5. Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
6. Устав МАУ ДО «Юность».

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 проводится 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 коррективная 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	Распреде ление часов	Форма проведения	Форма промежуточно- го контроля
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	17 ч.		
1.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	2	Групповая лекция	опрос
2.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	2	Групповая лекция	опрос
3.Сведения о строении и функциях организма.	1	Групповая лекция	тесты
4.Гигиенические знания умения, навыки спортсмена.	3	Групповая беседа	опрос
5.Основы спортивного питания.	1	Групповая беседа	опрос
6.Основы музыкальной грамотности. Знание профессиональной терминологии.	4	Групповая лекция	Сдача зачета
7.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	Групповая беседа	опрос
8.Требования техники безопасности при спортивных занятиях.	1	Групповая лекция	тесты
9.Психологическая подготовка.	2	Индивидуальная беседа	опрос
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.			
ОФП	80ч.		
1.Упражнения на перестроения.	14	групповая	Контрольные нормативы
2.Общеразвивающие упражнения с предметами (с мячом, с гантелями).	10	групповая	Контрольные нормативы
3.Упражнения вдвоем.	10	свободная	
4.Легкая атлетика.	12	групповая	Контрольные нормативы
5. Подвижные, спортивные игры (эстафеты)	17	групповая	
6.Развитие основных физических качеств.(Гибкость , быстрота, сила, координация движений, выносливость.	17	фронтальная	Контрольные нормативы
СФП	38 ч.		
1.Упражнения для развития подвижности в суставах.	12	Групповая	Контрольные нормативы
2.Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	13	Групповая	Контрольные нормативы
3.Упражнения для развития координации движений и музыкальность.	13	Групповая. индивидуальная	Контрольные нормативы
ХОРЕОГРАФИЯ И ГИМНАСТИКА	105 ч.		
1.Элементы классического танца.	26	Групповая	зачет
2.Определение средств музыкальной выразительности.	10	индивидуальная	опрос

3. Выполнение комплекса специальных хореографических упражнений.	22	групповая	Сдача зачета
4.Базовые шаги.	20	Групповая	опрос
5.Навыки музыкальности, пластичности, артистичности, импровизации.	10	фронтальная	Зачет
6.Навык публичных выступлений.	13	Групповая , индивидуаль ная	
ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ	4 ч.	индивидуаль ная	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ.	240 ч.		

Учебно-Тематический план
(группы – 2год обучения)

Разделы и темы программы	Распределение часов	Форма проведения	Форма промежуточного контроля
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	17 ч.		
1.Спортивная аэробика, как современная соревновательная дисциплина.	2	Групповая лекция	Опрос
2.Строение и функции организма человека.	2	Групповая беседа	Опрос
3.Понятие об общей и специальной физической подготовки.	3	Групповая беседа	Опрос
4.Основы композиции и методика составления комбинаций.	3	Групповая лекция	тесты
5Основы музыкальной грамотности. Знание профессиональной терминологии.	3	Групповая, индивидуальная беседа	тесты
6.Режим, питание, гигиена.	1	Групповая беседа	опрос
7.Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	1	Групповая беседа	опрос
8.Психологическая подготовка.	2	Индивидуальная беседа	опрос
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.			
ОФП	79ч.		
1.Перестроения в линию, шеренгу, колонну и т.д.	14	Групповая	Контрольные нормативы
2.Общеразвивающие упражнения.	12	Свободная	Контрольные нормативы
3.Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, стенка).	10	Фронтальная	Зачет
4.Упражнения с предметами (набивным мячом, с гантелями).	10	Свободная	Зачет
5. Подвижные игры, эстафеты.	16	Групповая	
6.Развитие основных физических	17	Групповая	Тесты

качеств (гибкость , быстрота, сила, координация движений, выносливость.			
СФП	36ч.		
1.Упражнения для развития амплитуды и гибкости, для развития скорости.	12	Групповая	Зачет
2.Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	12	Групповая	Зачет
3.Упражнения для развития координации движений и музыкальность.	12	Групповая	Зачет
ХОРЕОГРАФИЯ И ГИМНАСТИКА	108 ч.		
1.Элементы классического танца.	26	Свободная	Зачет
2.Определение средств музыкальной выразительности.	12	Индивидуальная	Зачет
3. Выполнение комплекса специальных хореографических упражнений.	22	Групповая	Зачет
4.Базовые шаги.	20	Групповая	Зачет
5.Навыки музыкальности, пластичности, артистичности, импровизации.	12	Индивидуальная	Зачет
6.Навык публичных выступлений.	12	Индивидуальная	
ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ	4 ч.	Индивидуальная	тесты
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ.	240 ч.		

Учебно-Тематический план
(группы – 3год обучения)

Разделы и темы программы	Распределение часов	Форма проведения	Форма промежуточного контроля
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	18 ч.		
1.История развития, современное состояние спортивной аэробики.	2	Групповая лекция	Опрос
2.Строение и функции организма человека.	2	Групповая лекция	Опрос
3.Понятие об общей и специальной физической подготовки.	1	Групповая беседа	Опрос
4.Основы техники и методика обучения в спортивной аэробике.	4	Групповая беседа	Опрос
5.Основы композиции и методика составления комбинаций.	2	Групповая беседа	тест
6.Основы музыкальной грамотности. Знание профессиональной терминологии.	3	Индивидуальная беседа	Тест
7. Режим ,питание, гигиена.	1	Групповая лекция	Опрос
8.Травмы, заболевания. Меры профилактики ,первая помощь.	1	Групповая лекция	Тест
9.Психологическая подготовка.	2	Индивидуальная беседа	Опрос
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.			
ОФП	82ч.		
1.Строевые упражнения	14	Групповая	Контрольные нормативы
2.Общеразвивающие упражнения без предмета	12	Свободная	Контрольные нормативы
3.Упражнения вдвоем.	11	Фронтальная	Зачет
4.Легкая атлетика.	11	Фронтальная	Зачет
5. Подвижные , спортивные игры.	17	Групповая	
6.Развитие основных физических качеств .(Гибкость , быстрота, сила, координация движений, выносливость.	17	Фронтальная	Контрольные нормативы
СФП	36 ч.		
1.Упражнения для повышения аэробных возможностей обучающихся (беговые кроссы, работа на тренажерах)	12	Групповая	Контрольные нормативы
2.Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	12	Фронтальная	Контрольные нормативы
3.Упражнения для развития координации движений.	12	Фронтальная	Зачет
ХОРЕОГРАФИЯ И ГИМНАСТИКА	104 ч.		

1.Элементы классического танца.	22	Фронтальная	Зачет
2.Определение средств музыкальной выразительности.	12	Групповая	Зачет
3. Выполнение комплекса специальных хореографических упражнений.	22	Фронтальная	Зачет
4.Базовые шаги.	20	Групповая	Зачет
5.Навыки музыкальности , пластичности, артистичности ,импровизации.	12	Индивидуальная	Зачет
6.Навык публичных выступлений.	12	Индивидуальная	
ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ	4 ч.	Индивидуальная	Тест
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ.	240 ч.		

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 14лет)

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

Режим учебно – тренировочных занятий и требований 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
			Неделю	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

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 (держат 20-40с).

Поднимание ноги, используя 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 чередовании 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 переносится 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 переносится 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.

2. Строение и функции организма человека.

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

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

3. 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.

4. Основы техники и методика обучения в спортивной аэробике.

Принципы этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и направление.

5. 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.

6. Основы музыкальной грамоты

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

7. Основы композиции и методика составления комбинаций.

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

8. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный, содержание и документы 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, энергозатраты 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 обучающимся 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 годового цикла на периоды, этапы и мезо - циклы. Ниже приводится примерный план-схема психологической подготовки в годовом 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 годового цикла подготовки.

Система профилактики - 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
- Корректирующие 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:

2. *Рациональный режим дня.*
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 до 20 часов.
4. Сбалансированное 3-4 разовое питание.

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

6. Гигиеническая процедура.

7. 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 протяжении 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 проводится 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 учащимися. Перед учащимися 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.
5. Белокопытова Ж.А. Эффективность дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям юных гимнастов на начальном этапе их подготовки. - Киев :КГИФК, 1981г.
6. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка юных гимнастов.-С-П.:ГДОИФК,1989г.
7. Спортивный отбор: Медико-биологические основы: учебное пособие (под общей редакцией В .Волкова)-Смоленск: ОГИФК, 1979г.
8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.-М. Физкультура и спорт, 1997г.
9. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок-тело молодо. -М. Советский спорт,1991г.
10. Фирилева Ж.А. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой.-Л.:ЛГПИ,1984г.
11. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология.-М.:просвещение,1988г.
12. Щербакова Н.А. Применение восстановительных средств в процессе управления учебно- тренировочным процессом квалифицированных гимнасток.-К.:КШИФК,1988г.

