

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4

Рассмотрена и рекомендована к утверждению  
на заседании педагогического совета  
протокол №1 от 30.08.2022 г.

Утверждена  
приказом директора  
МБУДО ДЮСШ №4 г.  
от 30.08.2022 г. №108

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

Возраст учащихся 5 – 17 лет  
Срок реализации – 4 года

Разработчики: тренер-преподаватель по  
спортивной аэробике Севастьянова Г.Ю.  
Рецензенты: президент ТРОО «Федерация  
спортивной аэробики» Лохина О.Ю.

Тамбов  
2022

## Оглавление

Блок №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	5
1.3. Содержание программы .....	7
1.3.1. Учебный план (стартовый уровень, 1 год обучения).....	7
1.3.2. Учебный план (базовый уровень, 2 год обучения).....	8
1.3.3. Учебный план (продвинутый уровень, 3 год обучения). .....	9
1.3.4. Учебный план (продвинутый уровень, 4 год обучения) .....	10
1.3.5. Содержание учебного плана.....	11
1.4. Планируемые результаты .....	26
Блок №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная аэробика» .....	30
2.1. Календарный учебный график .....	30
2.2. Условия реализации программы .....	30
2.3. Формы аттестации.....	31
2.4. Оценочные материалы.....	32
2.5. Методические материалы .....	33
2.6. Список литературы .....	35
Приложения .....	36

# Блок №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика» (далее - программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам»; приказа Минспорта РФ от 15.11.2018 №939 «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»; постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 г. Москва «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Это разноуровневая программа, которая включает в себя три уровня: «Стартовый уровень», «Базовый уровень», «Продвинутый уровень», что позволяет организовать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности детей, обеспечить каждому ребенку индивидуальный темп освоения содержания программы и сориентировать детей в выборе спортивной специализации.

*Актуальность программы.*

Постоянно меняющийся социум ставит перед системой дополнительного образования новые задачи, решение которых сопряжено с необходимостью разработки и реализации программ, способных удовлетворить разнообразные запросы детей и их родителей (законных представителей) в сфере дополнительного образования, обеспечить его доступность и качество для различных возрастных групп.

На данный момент аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Над разработкой и популяризацией различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений танца и музыки, для широкого круга занимающихся активно работают различные группы специалистов. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиорасpirаторной системы. В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением урока.

Аэробика – это хорошее самочувствие, отличное настроение и оздоровление организма в целом. Аэробика – это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью

изменить содержание уроков в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся. Существует огромное количество видов аэробики (на сегодняшний день около 40), и каждый может выбрать тот или те, которые больше по душе и которые более ему необходимы.

Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

В наше время большинство детей школьного возраста ведут малоподвижный образ жизни. А недостаток движений плохо сказывается и на их состоянии здоровья, в возможностях во всех сферах жизни.

Занятия, проводимые по нашей программе, с элементами аэробики будут способствовать формированию целостности личности, повышению уровня общей физической и двигательной подготовленности, а также укреплению здоровья, важной для дальнейших углубленных занятий спортивной аэробикой.

#### *Отличительные особенности программы.*

Разрабатывая программу, мы исходили из того, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями, гарантируя каждому возможность достижения максимального личностного результата.

Её отличительной особенностью является то, что в основу её построения и отбора содержания образования положена идея единства следующих принципов:

- 1) принципа здоровьесбережения, здоровьесформирования и развития;
- 2) принципа разноуровневости;

#### *Новизна программы.*

Программа представляет принципиально новый подход к организации освоения содержания образования в области физической культуры и спорта детьми 5-17 лет. Каждый ребенок получает возможность освоить тот уровень, который наиболее полно отвечает его желаниям и возможностям на конкретном временном отрезке.

«Стартовый уровень» предполагает освоение общих теоретических знаний, общую физическую подготовку, овладение основными средствами «Школы движения» и знакомство с базовыми шагами спортивной аэробики.

«Базовый уровень» расширяет объем теоретических знаний, включает в себя общую физическую подготовку, освоение в полном объеме средств «Школы движения» и изучение простейших элементов, соединений аэробных движений.

«Продвинутый уровень», помимо знаний, умений и навыков предшествующих уровней, ориентирован на совершенствование техники исполнения элементов и соединений аэробных движений, составление упражнения.

Большое внимание в рамках настоящей программы уделяется мониторингу индивидуальных достижений учащихся и на этой основе разработке индивидуальных траекторий освоения программного материала.

#### *Адресат программы.*

Программа адресована детям и подросткам 5-17 лет, желающим заниматься спортивной аэробикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

### *Педагогическая целесообразность.*

Настоящая программа отвечает интересам детей и их родителей (законных представителей), соответствует возрастным особенностям занимающихся, способствует их физическому, психическому и нравственному развитию и обеспечивает освоение программного материала в индивидуальном темпе, объеме и уровне сложности.

### *Условия набора в учебные группы.*

Учебные группы комплектуются из числа детей 5-17 лет, желающих заниматься спортивной аэробикой и не имеющих медицинских противопоказаний.

По результатам входной диагностики (оценка физического развития, физического и психологического состояния, уровня мотивации) (Приложения 1, 2, 3) определяется уровень готовности каждого учащегося к освоению того или иного уровня программы. В ходе обучения учащийся имеет право переходить на новый уровень, если по результатам текущего контроля он демонстрирует положительную динамику физического развития, физического и психологического состояния, уровня мотивации.

### *Количество учащихся в группе.*

Наполняемость учебных групп: 20 человек.

*Нормативный срок освоения программы – 4 года.*

*Общее количество учебных часов – 156 часов.*

*Форма обучения – очная.*

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

*Режим занятий.*

Периодичность занятий – 2 учебных занятия в неделю.

Продолжительность одного учебного занятия – 45 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Целью** настоящей программы – обеспечение максимально возможного уровня индивидуального физического развития детей, укрепление их здоровья и подготовка к выбору спортивной специализации на основе изучения базовых шагов, соединений аэробных движений и элементов спортивной аэробики.

### **Задачи:**

#### *1. Образовательные:*

- обеспечить освоение теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта, истории спортивной аэробики, его отличительных особенностей, гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни;

- обучить основным жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- обеспечить овладение основами техники спортивной аэробики;

сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;

- сформировать у занимающихся представления о здоровом образе жизни и

гигиенической культуре;

- обучить навыкам здоровьесформирования и здоровьесбережения;
- обеспечить осознанный выбор спортивной специализации.

*2. Развивающие:*

- развить физические и личностные качества учащихся средствами физической культуры и спорта, в частности спортивной аэробики, на максимально возможном для конкретного ребенка уровне;

- привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, основам техники спортивной аэробики;

- развить и укрепить здоровье учащихся;

- развить физические качества и двигательные способности: быстроту движений, координацию, ловкость гибкости, силу выносливость и др.

*3. Воспитывающие:*

- воспитать в ребенке положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др.

- сформировать позитивные ценностные ориентации: ориентации на здоровье и здоровый образ жизни, совершенствование, развитие, верность в дружбе, уважение к окружающим, любовь к родному краю и её истории, в том числе спортивной.

- обеспечить профилактику вредных привычек и девиантных проявлений.

**1.3. Содержание программы**  
**1.3.1. Учебный план**  
**(стартовый уровень, 1-ый год обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
1.	Техники безопасности	2	2		собеседование
2.	Физическая культура и спорт в России	1	1		собеседование
3.	История развития спортивной аэробики	1	1		собеседование
4.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
5.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		собеседование
6.	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		собеседование
7.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		собеседование
8.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	1	1		собеседование
9.	Правила соревнований по спортивной аэробике	1	1		собеседование
<b>II.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>70</b>		<b>70</b>	тестирование
1	Общая физическая подготовка	40		40	
2	Специальная физическая подготовка	30		30	
<b>III.</b>	<b>Избранный вид спорта:</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	
1.	Техническая подготовка	30		30	
2.	Психологическая подготовка	8		8	
3.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	
4.	Участие в соревнованиях				
<b>IV.</b>	<b>Хореография и акробатика</b>	<b>26</b>		<b>26</b>	
<b>V.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
<b>Итого :</b>			<b>10</b>	<b>146</b>	
<b>Итого часов в год</b>		<b>156</b>			



**1.3.2. Учебный план  
(базовый уровень, 2-ой год обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттеста- ции/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Техники безопасности на занятиях	2	2		собеседование
2.	Физическая культура и спорт в России	1	1		собеседование
3.	История развития спортивной аэроби- ки	1	1		собеседование
4.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
5.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		собеседование
6.	Физиологические особенности и фи- зическая подготовка	1	1		собеседование
7.	Гигиенические требования к занима- ющимся спортом	1	1		собеседование
8.	Профилактика заболеваемости и трав- матизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	1	1		собеседование
	Правила соревнований по спортивной аэробики	1	1		собеседование
<b>II.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>70</b>		<b>70</b>	тестирование
1	Общая физическая подготовка	35		35	
2	Специальная физическая подготовка	35		35	
<b>III.</b>	<b>Избранный вид спорта:</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	
1.	Техническая подготовка	30		30	
2.	Психологическая подготовка	8		8	
3.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	
4.	Участие в соревнованиях				
<b>IV.</b>	<b>Хореография и акробатика</b>	<b>26</b>		<b>26</b>	
<b>V.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
<b>Итого :</b>			<b>10</b>	<b>146</b>	
<b>Итого часов в год</b>		<b>156</b>			

**1.3.3. Учебный план  
(продвинутый уровень, 3-ий год обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттеста- ции/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
1.	Техника безопасности	2	2		собеседование
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		собеседование
2.	История развития спортивной аэробики				
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена				
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом				
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	1	1		собеседование
8.	Правила соревнований по спортивной аэробики				
<b>II.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>80</b>		<b>80</b>	тестирование
1	Общая физическая подготовка	45		45	
2	Специальная физическая подготовка	35		35	
<b>III.</b>	<b>Избранный вид спорта:</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
1.	Техническая подготовка	22		22	
2.	Психологическая подготовка	4		4	
3.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	
5	Участие в соревнованиях	2		2	
<b>IV.</b>	<b>Хореография и акробатика</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
<b>V.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
<b>Итого :</b>			<b>6</b>	<b>150</b>	
<b>Итого часов в год</b>		<b>156</b>			

**1.3.4. Учебный план  
(продвинутый уровень, 4-ый год обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттеста- ции/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
1.	Техника безопасности	2	2		собеседование
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		собеседование
2.	История развития спортивной аэробики				
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена				
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом				
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	1	1		собеседование
8.	Правила соревнований по спортивной аэробики				
<b>II.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>70</b>		<b>70</b>	тестирование
1	Общая физическая подготовка	40		40	
2	Специальная физическая подготовка	30		30	
<b>III.</b>	<b>Избранный вид спорта:</b>	<b>46</b>		<b>40</b>	
1.	Техническая подготовка	36		30	
2.	Психологическая подготовка	6		6	
3.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	
5	Участие в соревнованиях	2		2	
<b>IV.</b>	<b>Хореография и акробатика</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
<b>V.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
<b>Итого :</b>			<b>6</b>	<b>150</b>	
<b>Итого часов в год</b>		<b>156</b>			

## 1.3.5. Содержание учебного плана

### 1.3.5.1. Стартовый уровень (1-ый год обучения)

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка

**Тема 1. Техника безопасности.** Правила поведения в спортивной школе, на занятиях, на улице и на дорогах. Инструктаж по технике безопасности. Вход и выход из спортивного зала. Время начала и окончания занятий. Оборудование спортивного зала и правила обращения с ним. Освещение зала и правила включения и выключения электричества.

**Тема 2. 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.

**Тема 3. История развития спортивной аэробики.** Значение и место спортивной аэробики в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития спортивной аэробики.

**Тема 4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.** Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивноэтическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки.

**Тема 5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.** Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма.

**Тема 6. Физиологические особенности и физическая подготовка.** Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц.

**Тема 7. 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.

**Тема 8. 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.

**Тема 9. 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.

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

### *Общая физическая подготовка*

а) Строевые упражнения: построение в колонну, в шеренгу, в круг, диагональ, расчет по порядку, на 1-й, 2-й, на 1-й, 3-й, повороты на месте, размыкание приставными шагами.

- Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в глубоком приседе, с различными движениями руками, перекатом с носка на пятку, приставным шагом, с высоким подниманием бедра (нога согнута).

- Бег: с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, змейкой, по диагонали, с ускорением.

- Прыжки: на одной ноге, на двух ногах прыжки ноги вместе – ноги врозь, в приседе, в длину с места, подскоки («скип»), подскоки с высоким подниманием колена, подскоки галопом, «полечкой», с поворотом на 180<sup>0</sup>, 360<sup>0</sup>.

б) Общеразвивающие упражнения: для рук, ног и туловища с предметами и без.

- Упражнения для развития силы: удержание в упоре лежа («рамка»), приставные шаги в упоре лежа, шаги руками и ногами «врозь–вместе», падение с колен и из упора присев, бег на четвереньках, ползание, упор присев – упор лежа – прыжок прогнувшись, упражнения на пресс и для развития мышц спины.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки высокие с подниманием колен, выпрыгивание из положения упор присев, прыжки высокие ноги под себя.

- Упражнения на координацию: упражнения на равновесие («ласточка», равновесие на одной ноге), фиксация различных положений тела после вращения – лежа на полу, сидя, стоя.

- Упражнения для развития выносливости: серийное выполнение упражнений с краткими интервалами отдыха (по типу круговой тренировки), беговые упражнения с ускорением и без, дыхательные упражнения в покое и в движении.

- Упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, назад, в стороны с максимальной амплитудой из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой; «корзиночка»; «змейка»; «рыбка»; упражнения с гимнастической палкой - выкруты в плечевых суставах; полушпагат на правую и левую ногу; поперечный шпагат; махи ногами вперед, в сторону, назад; мост, стоя на коленях, мост; упражнения в парах с сопротивлением.

- Подвижные игры: эстафеты на быстроту, координацию, внимание.

**Специальная физическая подготовка  
(стартовый, базовый и продвинутый уровни)**

*Таблица 1*

Упражнения для развития силы		
Упражнения	«Стартовый» и «Базовый» уровни (1-2 год обучения)	«Продвинутый уровень» (3-4 год обучения)
	Методические указания	
1. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг	С набивным мячом, с гантелями весом до 1 кг
2. Наклоны и повороты туловища. В различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг	С набивным мячом, с гантелями весом до 1 кг
3. Подтягивание из виса лежа на низкой жерди или перекладине	Для 5-6 лет: 3 серии по три раза в быстром темпе	
4. В висе на высокой перекладине или верхней жерди	Две серии по 5 раз в быстром темпе т до отказа	До отказа и вполчину от максимума в быстром темпе
5. «Отжимание» в упоре лежа (спина прямая)	Ноги на гимнастич. скамейке	На стоялках
	В одной серии 50% от максимума, кол-во серий 3-4, паузы отдыха 30-40 с	
6. Подбрасывание и ловля набивного мяча	До 1 кг	До 2 кг
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади	Руки на гимнастической скамейке или на опоре (25-30 см)	
8. Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами	Быстро, 12раз	Быстро, 16 раз
	Две-три серии с паузами отдыха 20 с	
9. Лежа на животе прогнувш. Руки вверх («качалка»)	7-10 раз, 5-7 сер. Паузы для отдыха 6-8 с	12-15 раз, 5-7 сер. Паузы для отдыха 6-8 с
10. То же на правом, левом боку	- / -	- / -
11. В висе на гим. Стенке поднимание прямых ног в вис углом	5-8 раз, 4-5 сер. Паузы для отдыха 6-8 с	8-10 раз, 5-6 сер. Паузы для отдыха 6-8 с
12. Углом в висе на гим. стенке (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 тулов. До прямого угла	Быстро: 10 раз, 4-5 сер. Паузы отдыха до 8 с	Быстро: 15 раз, 5-6 сер. Паузы отдыха до 8 с
14. То же сидя на скамейке, коне и др.	То же, но в последней попытке удерживание горизонтального положения на время	
15. То же, лежа на коне на бедрах, лицом вниз- поднимание туловища до горз. Полож.	- / -	- / -

16. Эти упражнения, закрепины руки, поднимание ног	- / -	- / -
17. Эти упражнения лежа лицом вверх	Выполнять до отказа	Выполнять до отказа
18. «Прилипалочка» - упор на гимн. Стенке лицом к ст. касаясь опоры всем телом	3 с, 5 сер. Паузы отдыха 6 с	6 с, 5 сер. Паузы отдыха 6 с
19. Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастич. стенке - силой вис прогнувшись	2 раза, 5 сер. Паузы отдыха 5 с	3 раза, 5 сер. Паузы отдыха 5 с
20. Лазанье и передвижения в вися на гимнаст. 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 перекач наз.-перекач вп.-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 или перекладине	В подход 2 раза	В подход 3 раза
27. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры	В подход на каждой ноге	
	по 3 раза	по 5 раз
28. То же на гимнастической скамейке, бревне стоя, поперек	В подход на каждой ноге	
	1-2 раза	3-4 раза
Упражнения для развития гибкости		
Упражнения	«Стартовый уровень»	«Базовый » и «Продвинутый уровень»
	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	Передние-задний (на обе ноги) и фронтальный шпагаты	То же, одна нога на приподнятой (15-20 см) опоре
6.Махи ногами	То же от приставлен. ноги	То же из положения ноги одна вп. (45-90)
	У опоры вперед, в сторону, назад	

7. Круги и перемахи правой, левой через препятствие, стоя к нему лицом, боком	Высота 45-80 см
8. Выкруты и вкр. в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширину плеч
9. Движения с гимн. палкой с разных хватах	Дв. снизу вверх и обратно в хв. сверху, снизу, обратном (из полож. палка вп.) в хв. снизу и св. (из полож. за спиной)

3.Выполнениеупражнений на время	Упор присев – упор лежа, 4-6 раз	Осн. стойка-уп. присев-упор лежа-уп.присев-встать. 6-8 раз
---------------------------------	----------------------------------	--

#### Упражнения для развития выносливости

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



Упражнения для развития прыгучести

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

Упражнения для развития быстроты

Упражнения	«Стартовый уровень»	«Базовый » и «Продвинутый уровень»
	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	

### **Раздел 3. Избранный вид спорта: спортивная аэробика.**

#### *Техническая подготовка.*

- Базовые шаги: марш, бег, приставной шаг, скрестный, подъем колена, выпад, подскоки («скип»), прыжки ноги врозь – ноги вместе.
- Движения рук: симметрично-одновременные, комбинации связок из базовых шагов в сочетании с движениями рук.

#### **Группа А «Динамическая сила»**

- Отжимание в упоре лежа (0,1)
- Отжимание в упоре лежа на 1 ноге (0,2)

#### **Группа В «Статическая сила»**

- Упор углом ноги врозь (0,2)
- Упор углом ноги вместе (0,2)

#### **Группа С «Прыжки»**

- Прыжок в группировку (0,2)
- Прыжок в группировку с приземлением в шпагат (0,3)

#### **Группа Д «Гибкость и равновесия»**

- Фронтальное высокое равновесие
- Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (0,1)
- Поворот на 1 ноге на 360° (0,2)
- «Панкейк» (0,2)

#### *Психологическая подготовка.*

*Базовая психологическая подготовка* включает следующие компоненты:

1. Развитие важных психических функций и качеств – внимания, воображение, образное мышление, двигательная память.

2. Развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, артистичности, а также способность к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.

3. Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (целеустремленность, инициативность, самостоятельность, сила воли, терпеливость).

### **Раздел 4. Хореография и акробатика.**

#### *Хореографическая подготовка*

Экзерсис у опоры (лицом или спиной к опоре):

- Позиции ног – 1, 2, 3, 4, 5, 6
- Релеве

- Деми плие
- Гранд плие
- Деми ронд
- Батман тандю
- Батман жете
- Гранд батман
- Пассе

#### Экзерсис на середине:

- Изучение позиций рук (подготовительное положение 1, 2, 3)
- Танцевальные шаги (шаг полька, галоп, подскоки)
- Танцевальные упражнения, имитирующие движения разных животных, кукол (походка пингвина, буратино, мальвина, пьеро, петух, курочки, утята, лягушата).
- «Волны» руками
- Хореографические прыжки на месте и с продвижением (соте, эшапе, «олень», прыжок поджав ноги, «воздушный» прыжок, прыжок шагом в шпагат через пассе, «ножницы», прыжок в группировку, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°).

#### Партерная хореография:

- Упражнения для стоп (натянутые носки, круговые движения стопой)
- Складки (наклон туловища вперед с положения сидя ноги врозь и вместе)
- Махи ногами вперед и в сторону из положений сидя
- Махи ногами вперед, в сторону и назад из положения лежа на животе и спине
- Растяжка, полушпагаты, шпагаты, фронтальный шпагат
- Из положения лежа на спине или сидя сгибание ноги в пассе

#### ***Акробатическая подготовка.***

- Группировка, перекаты
- Кувырок вперед, назад
- Стойка на лопатках
- Стойка на голове и руках
- Мост из положения лежа и стоя

## **Раздел 5. 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.

### **1.3.5.2. Базовый уровень (2-ой год обучения)**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

**Тема 1. Техника безопасности.** Правила поведения в спортивной школе, на занятиях, на улице и на дорогах. Инструктаж по технике безопасности. Вход и выход из спортивного зала. Время начала и окончания занятий. Оборудование спортивного зала и правила обращения с ним. Освещение зала и правила включения и выключения электричества.

**Тема 2. Физическая культура и спорт в России.** Задачи и содержание работы детско-юношеских спортивных школ в подготовке спортсменов высокой квалификации. Значение всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

**Тема 3. История развития спортивной аэробики.** Подробная история развития спортивной аэробики в России и за рубежом. ГТО, оздоровительная направленность аэробики, популяризация, массовость.

**Тема 4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.** Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

**Тема 5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.** Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления.

**Тема 6. Физиологические особенности и физическая подготовка.** 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.

**Тема 7. Гигиенические требования к занимающимся спортом.** 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.

**Тема 8. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**  
**Антидопинговые мероприятия.** Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

**Тема 9. Правила соревнований по спортивной аэробике.** 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.

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

### ***Общая физическая подготовка***

1. Строевые упражнения: повторение пройденного материала 1-го года обучения; понятие о шеренге, колонне, диагоналях, фронте, флангах, интервале. Основная стойка, смирно, вольно.

- Ходьба: на носках, на пятках, перекатом, в полуприсяде, в глубоком присяде, приставным шагом, скрестным шагом, с высоким подниманием бедра.
- Бег: с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, с ускорением, с задержкой дыхания, с периодическим выпрыгиванием, бег широким шагом.
- Прыжки: на одной ноге, на двух ногах, с поворотами и без, в присяде, в длину с места, в высоту, подскоки, «галоп», «полечка», прыжки ноги вместе – ноги врозь; с преодолением препятствий (скамейка, степ, скакалка, обруч); пряжки с махом ноги вперед и в сторону, с поворотом на 90, 180, 360 градусов, в группировку.

2. Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища, с предметами и без.

- Упражнения для развития силовых качеств: упражнения на пресс и для развития мышц спины на гимнастической стенке и скамейке, перемещения в упоре лежа, движением вперед за счет рук – ноги скользят по полу, «крокодилы» с отжиманием, приставной шаг в упоре лежа с отжиманием, падение с положения стоя, лазание по канату, упражнения с легкими гантелями от 1 до 2 кг.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: высокие прыжки с подниманием колен до груди, выпрыгивание из упора присев, плиометрические отжимания с продвижением и на месте, высокие прыжки ноги под себя, «складка» – на время, бег с ускорением – на время.
- Упражнения на координацию: упражнения на равновесие с разным положением ног и рук, с закрытыми глазами, фиксация различных положений тела после вращения – стоя, сидя, лежа на полу.
- Упражнения для развития выносливости: серийное выполнение упражнений с краткими интервалами отдыха (по типу круговой тренировки), дыхательные упражнения в покое и в движении, подвижные игры, эстафета.
- Упражнения для развития гибкости: на полу, стоя на середине, со скамейкой, у шведской стенки, с предметами и с партнером (шпагаты, махи, наклоны, различные прогибания).

### ***Специальная физическая подготовка***

*см. Таблица 1*

### **Раздел 3. Избранный вид спорта: спортивная аэробика.**

#### ***Техническая подготовка.***

- Базовые шаги: повторение материала 1-го года обучения: (марш, бег, приставной шаг, подъем колена, скрестный шаг, выпад, подскоки («скип»), прыжки ноги врозь – ноги вместе, махи вперед и в сторону)
- Движения рук: одновременные, попеременные, асимметричные, в сочетании с различным положением ног, в жестком и мягком стиле.
- Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук (аэробная хореография).

#### **Группа А «Динамическая сила»**

- Отжимание в упоре лежа (0,1)
- Отжимание в упоре лежа на 1 ноге (0,2)
- Отжимание в упоре «венсон» (0,2)

#### **Группа В «Статическая сила»**

- Упор углом ноги врозь (0,2)
- Упор углом ноги вместе (0,2)
- Упор «Безопорный венсон» (0,3)

#### **Группа С «Прыжки»**

- Прыжок в группировку (0,2)
- Прыжок в группировку с приземлением в шпагат (0,3)
- Прыжок с поворотом на 360° (0,3)
- Прыжок с поворотом на 180° в шпагат (0,3)
- Прыжок с поворотом на 360° в шпагат (0,3)

#### **Группа Д «Гибкость и равновесие»**

- Фронтальное высокое равновесие
- Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (0,1)
- Поворот на одной ноге на 360° (0,2)
- «Панкейк» (0,2)
- Поворот на одной ноге на 360° в вертикальный шпагат (0,3)
- Из шпагата перекат в сторону и на 360° (0,3)

#### ***Психологическая подготовка.***

*Психологическая подготовка к тренировкам.* Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем, готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

1. Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (целеустремленность, инициативность,

- самостоятельность, сила воли, терпеливость).
2. Психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояний, методах формирований нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний).
  3. Формировать умения регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться на тренировках, мобилизовывать свои силы во время высокой нагрузки.

## **Раздел 4. Хореография и акробатика.**

### *Хореографическая подготовка*

#### Экзерсис у опоры (лицом или спиной к опоре):

- Позиции ног – 1, 2, 3, 4, 5, 6
- Релеве
- Деми плие
- Гранд плие
- Деми ронд
- Батман тандю
- Рон де жамб партер
- Батман жете
- Гранд батман
- Пассе

#### Экзерсис на середине:

- Изучение позиций рук (подготовительное положение 1, 2, 3)
- Танцевальные шаги (шаг полька, галоп, подскоки)
- Танцевальные упражнения, имитирующие движения разных животных, кукол (походка пингвина, буратино, мальвина, пьеро, петух, курочки, утята, лягушата).
- «Волны» руками
- Хореографические прыжки на месте и с продвижением (соте, эшапе, «олень», прыжок поджав ноги, «воздушный» прыжок, прыжок шагом в шпагат через пассе, «ножницы», прыжок в группировку, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°).

#### Партерная хореография:

- Упражнения для стоп (натянутые носки, круговые движения стопой)
- Складки (наклон туловища вперед с положения сидя ноги врозь и вместе)
- Махи ногами вперед и в сторону из положений сидя
- Махи ногами вперед, в сторону и назад из положения лежа на животе и спине
- Растяжка, полушпагаты, шпагаты, фронтальный шпагат
- Из положения лежа на спине или сидя сгибание ноги в пассе

### *Акробатическая подготовка.*

- Группировка, перекаты
- Кувырок вперед, назад
- Стойка на лопатках

- Стойка на голове и руках
- Мост из положения лежа и стоя
- Комбинации связок и соединений из выученных элементов
- «Колесо»

## **Раздел 5. Самостоятельная работа**

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).  
Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление.

### **1.3.5.3. Продвинутый уровень (3-ий и 4-ый года обучения)**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

**Тема 1. Техника безопасности.** Правила поведения в спортивной школе, на занятиях, на улице и на дорогах. Инструктаж по технике безопасности. Вход и выход из спортивного зала. Время начала и окончания занятий. Оборудование спортивного зала и правила обращения с ним. Освещение зала и правила включения и выключения электричества.

**Тема 2. Физическая культура и спорт в России.** Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по спортивной аэробике.

**Тема 3. История развития спортивной аэробики.** Возможные пути дальнейшего развития спортивной аэробики. Классификационная программа. Спортивная аэробика в программе Чемпионатов Мира. Развитие Спортивной аэробики на Тамбовщине.

**Тема 4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.** Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

**Тема 5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.** 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 6. Физиологические особенности и физическая подготовка.** Гибкость и её развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

**Тема 7. Гигиенические требования к занимающимся спортом.** 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 8. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

#### **Антидопинговые мероприятия.**

Травматизм в процессе занятий спортивной аэробикой, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.

### **Тема 9. Правила соревнований по спортивной аэробике.**

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***

- Строевые упражнения: построение в ширину, в колонну, в круг, диагональ, поворот на месте, в продвижении вперед, размыкание приставными шагами.
- Ходьба: на носках, на пятках, перекатом, в полуприседе, на внешней стопе, на внутренней стопе, в глубоком приседе с поворотами на 180<sup>0</sup>, ходьба спиной назад широким и скользящим шагом; скрестный шаг с высоким подниманием бедра, с махами вперед и в сторону.
- Бег: с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, с ускорением, с задержкой дыхания, с периодическим выпрыгиванием, бег широким шагом, челночный, с поворотами, кроссовая подготовка
- Прыжки: приставным шагом с продвижением вперед на одной ноге, на двух ногах, «галоп», «полечка», подскоки, подскоки с поворотами, прыжки скрестно, прыжки на прямых ногах с вытянутым торсом, толчком двух вверх и вперед, прыжки боком, в группировку с преодолением препятствий (степ-платформа, скамейка, обруч, скакалка, барьер).
- ОРУ для рук, ног и туловища для развития силы, координации, выносливости, гибкости: без предметов, с партнером, с предметами (гимнастическая палка, степ-платформа, скакалка, обруч, мяч), форма занятий (по типу круговой тренировки, фронтальным и

поточным способом, в форме игры и соревнования.

### ***Специальная физическая подготовка***

*см. Таблица 1*

### **Раздел 3. Избранный вид спорта: спортивная аэробика.**

#### ***Техническая подготовка***

- Базовые шаги: повторение материала предыдущих годов обучения: (марш, бег, приставной шаг, подъем колена, скрестный шаг, выпад, подскоки («скип»), прыжки ноги врозь – ноги вместе, махи вперед и в сторону)
- Движения рук: одновременные, попеременные, асимметричные, в сочетании с различным положением ног, в жестком и мягком стиле.
- Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук (аэробная хореография).
- Комбинации связок аэробной хореографии в сочетании с изученными элементами сложности групп А, В, С, D – отжимание, шпагаты, прыжок в группировку.

#### **Группа А «Динамическая сила»**

- Отжимание в упоре лежа (0,1)
- Отжимание в упоре лежа на 1 ноге (0,2)
- Отжимание-хиндж в упоре лёжа (0,2)
- Отжимание-хиндж в упоре лёжа на 1 ноге (0,3)
- Отжимание в упоре «венсон» (0,2)
- Отжимание-хиндж в упоре «Венсон» (0,3)
- Геликоптер (0,4)

#### **Группа В «Статическая сила»**

- Упор углом ноги врозь (0,2)
- Упор углом ноги вместе (0,2)
- Упор «Безопорный венсон» (0,3)
- Упор «Высокий угол» ноги врозь (0,3)

#### **Группа С «Прыжки»**

- Прыжок в группировку (0,2)
- Прыжок в группировку с приземлением в шпагат (0,3)
- Прыжок в группировку на 180° с приземлением в шпагат (0,4)
- Прыжок «Казак» (0,3)
- Прыжок «Страдл» (0,3)
- Прыжок с поворотом на 360° (0,3)
- Прыжок с поворотом на 180° в шпагат (0,3)
- Прыжок с поворотом на 360° в шпагат (0,3)

### **Группа Д «Гибкость и равновесие»**

- Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (0,1)
- Безопорный вертикальный шпагат (0,2)
- Поворот на одной ноге на 360° (0,2)
- «Панкейк» (0,2)
- Поворот на одной ноге на 360° в вертикальный шпагат (0,3)
- Поворот на одной ноге на 360° в безопорный вертикальный шпагат (0,4)
- Из шпагата перекат в сторону и на 360° (0,3)
- Либела (0,4)

### ***Психологическая подготовка.***

*Психологическая подготовка к соревнованиям* должна опираться на базовую подготовку и решать следующие задачи:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.
2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах.
3. Разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
5. Сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

## **Раздел 4. Хореография и акробатика.**

### ***Хореографическая подготовка***

Экзерсис у опоры (бокком к опоре):

- Позиции ног – 1, 2, 3, 4, 5, 6
- Релеве
- Деми плие
- Гранд плие
- Деми ронд
- Батман тандю
- Рон де жамб партер
- Релевелянт
- Батман жете
- Гранд батман
- Пассе

Экзерсис на середине:

- Деми плие с различными положениями рук по позициям.
- Хореографические прыжки на месте, с продвижением (см. выше)
- Танцевальные шаги (шаг полька, галоп, переменный галоп, высокий шаг)
- Танцевальные упражнения (сочетания шагов польки и галопа, переменный шаг, припадания, «елочка», «гармошка», «веревочка», «яблочко»)

- Повороты на двух ногах на всей ступне и на полупальцах
- Повороты переступанием на полупальцах
- Скрестные повороты

### ***Акробатическая подготовка***

Повторение пройденного на предыдущих годах обучения.

- Группировка, перекаты в группировке
- Кувырок вперед, назад
- Стойка на голове и руках
- «Колесо»
- Мост из положения лежа и стоя
- Стойка кувырок
- Рондат
- Парные акробатические упражнения
- Комбинации связок акробатических упражнений и саджений

## **Раздел 5. Самостоятельная работа**

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

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление. Совершенствование техники элементов спортивной аэробики.

### **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 аэробики 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 запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энерго-обеспечения. 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. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов;

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

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

### ***Учащиеся должны уметь:***

1. 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, чел-ночный бег, приседания на месте, прыжки вверх.

2. выполнять сгибание и выпрямление рук в висе (на канате, брусьях разной высоты, бревне);

3. выполнять сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке);

4. выполнять поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше;

5. выполнять сгибание и выпрямление туловища из положения, лежа бедрами на коне, ноги закреплены, руки за головой;

6. выполнять лазание по канату с помощью ног;

7. выполнять мост из положения лежа;

8. выполнять выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой;

9. выполнять шпагаты;

10. выполнять перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове;

11. выполнять кувырок вперед в группировке в упор присев, кувырок вперед согнувшись в сед, кувырок назад;

12. выполнять переворот боком (колесо), перевороты вперед, переворот назад;

13. элементы хореографии;

14. играть в подвижные игры;

15. принимать участие в показательных выступлениях.

### *Целеполагание и результативность программы*

Уровень	Специфика целеполагания	Прогнозируемая результативность
Стартовый	- 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); - мотивацию личности к познанию, творчеству, труду, искусству и спорту (Концепция развития дополнительного образования детей).	- Освоение образовательной программы. - Переход на базовый уровень не менее 25% учащихся.
Базовый	Цели уровня предусматривают: – обеспечение прав ребенка на раз-	Освоение образовательной программы.

	<p>витие, личностное самоопределение и самореализацию (Концепция развития дополнительного образования детей);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечение адаптации к жизни в обществе,</li> <li>профессиональной ориентации, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности (Закон № 273–ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Участие в муниципальных и региональных мероприятиях не менее 50% учащихся.</li> <li>– Включение в число победителей и призеров мероприятий не менее 10%</li> <li>– выявление и развитие у учащихся творческих способностей и интереса к научной (научно-исследовательской) деятельности (Закон № 273-ФЗ; гл. 11, ст. 77. п. 3).</li> </ul>
Продвинутый	<p>Цели уровня предусматривают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечение условий для доступа каждого к глобальным знаниям и технологиям (Концепция развития дополнительного образования детей);</li> <li>– повышение конкурентоспособности выпускников образовательных организаций на основе высокого уровня полученного образования, сформированных личностных качеств и социально значимых компетенций</li> </ul> <p>развития (Концепция дополнительного образования детей).</p>	<p>Освоение образовательной программы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Участие в муниципальных, региональных, всероссийских мероприятиях не менее 80% учащихся.</li> <li>– Включение в число победителей и призеров мероприятий, не менее 50% учащихся.</li> </ul>

**Блок №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Спортивная аэробика»**

**2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 39

Дата начала занятий – 1 сентября по 31 мая

**2.2. Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение*

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 1.

Таблица 2

**Оборудование и спортивный инвентарь для занятий спортивной аэробикой**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Степ-платформа	Штук	8
2.	Утяжелители	Штук (пар)	10
3.	Гантели 1-2 кг	Штук	20
4.	Зеркало	Штук	1
5.	Коврик для фитнеса	Штук	20
6.	Мат гимнастический	Штук	2
7.	Палка гимнастическая	Штук	10
8.	Скамейка гимнастическая	Штук	1
9.	Стенка гимнастическая	Штук	1
10.	Магнитофон или музыкальный центр (на одного тренера)	Штук	1

*Информационное обеспечение*

**Видеоматериалы:**

Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.

Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МБУДО ДЮСШ№4

**Интернет-ресурсы:**

- «Сетевое сообщество творческих учителей»

- «Открытый класс»

- Всероссийская федерация спортивной аэробики: <http://www.sport-aerob.ru/>



- Министерство спорта Российской Федерации:  
<http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт министерство образования и науки Российской Федерации

**Кадровое обеспечение:** тренер-преподаватель, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

### **2.3. Формы аттестации.**

Формы промежуточной и итоговой аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения базовых шагов и элементов спортивной аэробики.

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

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

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме соревнования, фестиваля.

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 по общеразвивающей программе.

## 2.4. Оценочные и диагностические материалы

### 2.4.1. Нормативы для оценки физической подготовленности

Физические качества	Контрольные упражнения	Уровень «Новичок (начинающий)»	Базовый уровень	Продвинутый уровень	Примечания
		Мальчики	Мальчики	Мальчики	
		Девочки	Девочки	Девочки	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	ниже 13	13	выше 13	Качество результатов освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом <b>индивидуальных</b> показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов
		ниже 8	8	выше 8	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	
		11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже	
Силовая выносливость	Вис на перекладине, с	ниже 9	9	выше 9	
		ниже 6	6	выше 6	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже	3-5	+9 и выше	
		2 и ниже	6-9	+12,5 и выше	
Скорость	Бег 30 м, с	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	
		7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже	

## 2.4.2. Нормативы оценки теоретических знаний

Учащемуся предлагается 5 вопросов из раздела «Теоретическая подготовка». Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащий не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

## 2.4.3. Нормативы оценки технических умений и навыков

Учащемуся предлагается выполнить 4 элемента спортивной аэробики соответствующего уровня. Выставляется педагогическая оценка:

Элементы, демонстрирующие динамическую силу (А)+,

Элементы, демонстрирующие статическую силу (В) +,

Элементы, демонстрирующие прыжки (С)+,

Элементы, демонстрирующие повороты и равновесия (D)+,

Хореография и акробатика + .

## 2.5. Методические материалы

Программа «Спортивная аэробика» имеет включает в себя следующие разделы: «Теоретическая подготовка», «Физическая подготовка», «Избранный вид спорта», «Хореография» и «Самостоятельная работа». В зависимости от уровня, на котором происходит овладение учащимся программного материала, варьируются темп, объемы и глубина его освоения.

*Формы организации образовательного процесса:*

- групповая;
- индивидуальная;
- индивидуально-групповая.

*Формы организации учебного занятия:*

- тренировочное занятие;
- игра;
- соревнование;
- аттестация (входная диагностика, промежуточное и итоговое тестирование)
- фестиваль и др.

*Ведущие педагогические технологии.*

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только использованием технологий разноуровневого, дифференцированного и индивидуального обучения, модульной организацией освоения программного материала, но и активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий. В программе представлены:

1. *Здоровьеформирующие технологии.* 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.

2. *Здоровьесберегающие технологии.* Обеспечивают 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 (6-17 лет).

3. *Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.* Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

4. *Оздоровительные технологии.* Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами спортивной аэробики) и физкультурно-оздоровительные (средствами профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование *игровых технологий*, так как именно игра для детей дошкольного и младшего школьного возраста – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

*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.

## 2.6. Список литературы

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: «Физкультура и спорт», 1993. - 129 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: «Физкультура и спорт», 1990. - 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», 1997. -138 с.
5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для Институтов и техникумов физической культуры - М.: «Физкультура и спорт», 1997. - 128 с.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: «Физкультура и спорт», 1994. - 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», 1992. -143 с.
9. Мин.обр. РФ . Программы для системы дополнительного образования детей «Спортивная аэробика» для детско – юношеских спортивных школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва». Москва 2000г.

### Видео материалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МБУДО ДЮСШ № 4.

### Перечень интернет-ресурсов

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

## Приложения

### Приложение 1

#### Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма

Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

**Требования к тренерско-преподавательскому составу** в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

– перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и крепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

– обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

– по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

– прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

**Требования к занимающимся** в целях обеспечения безопасности: приходиться на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий

(заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, внутренировочных и соревновательных занятий.

### **Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях спортивной аэробики:**

1. все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
2. вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
3. занятия по спортивной аэробике должны проходить только под руководством тренера;
4. после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
5. проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
6. строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
7. во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение.