



МЭРИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. НОВОСИБИРСКА  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА им. В.ДУБИНИНА»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
26 августа 2020 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор  
\_\_\_\_\_ Л.В. Третьякова  
28 августа 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ДВИЖЕНИЕ. ЗДОРОВЬЕ. СПОРТ»**

**I ступень (три года обучения)**

центра спортивной и оздоровительной аэробики «Диана»

Возраст обучающихся: 5-9 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы:  
**Мелентьева Татьяна Дмитриевна**  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

**НОВОСИБИРСК 2020**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>Педагогические возможности аэробики .....</b>	<b>3</b>
<b>Основопологающие принципы .....</b>	<b>4</b>
<b>Организация учебного процесса .....</b>	<b>4</b>
<b>Построение тренировочного занятия.....</b>	<b>5</b>
<b>Средства и методы обучения .....</b>	<b>6</b>
<b>Цели, задачи, проектируемые результаты.....</b>	<b>8</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>9</b>
<b>1 год обучения. СПОРТИВНО-ЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (СОГ-1).....</b>	<b>9</b>
<b>Задачи и проектируемые результаты .....</b>	<b>9</b>
<b>Учебно-тематический план .....</b>	<b>9</b>
<b>Содержание учебного плана.....</b>	<b>11</b>
<b>2 год обучения. СПОРТИВНО-ЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (СОГ-2).....</b>	<b>12</b>
<b>Задачи и проектируемые результаты .....</b>	<b>12</b>
<b>Учебно-тематический план .....</b>	<b>13</b>
<b>Содержание учебного плана.....</b>	<b>14</b>
<b>3 год обучения. СПОРТИВНО-ЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (СОГ-3).....</b>	<b>16</b>
<b>Задачи и проектируемые результаты .....</b>	<b>16</b>
<b>Учебно-тематический план .....</b>	<b>16</b>
<b>Содержание учебного плана.....</b>	<b>18</b>
<b>Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ....</b>	<b>21</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>21</b>
<b>ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММ.....</b>	<b>22</b>
<b>КРИТЕРИИ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>22</b>
<b>Уровень освоения теоретических знаний.....</b>	<b>22</b>
<b>Уровень физической подготовки .....</b>	<b>22</b>
<b>Уровень танцевальной подготовки .....</b>	<b>23</b>
<b>Уровень акробатической подготовки .....</b>	<b>24</b>
<b>Участие в соревнованиях.....</b>	<b>24</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ. ....</b>	<b>25</b>
<b>Методы развития физических качеств.....</b>	<b>26</b>
<b>Элементы сложности. ....</b>	<b>28</b>

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Педагогические возможности аэробики

Современная действительность заставляет по-новому осознать огромный жизненный смысл двигательной активности, особенно в тех ее педагогических оптимально организованных формах, которые несет физическая культура и спорт. Во всем мире сегодня стремительно растет популярность эмоционального, задорного, энергичного и доступного вида оздоровительной гимнастики, называемой аэробикой.

В современных условиях аэробика представляет собой синтез элементов физических упражнений, танца и музыки. Аэробика привлекательна, прежде всего, тем, что в стратегическом плане человек в течение всей своей жизни может хорошо владеть своим телом, укреплять нервную, сердечно-сосудистую системы, поддерживать тонус мышц с помощью, в общем-то, довольно несложных и вполне доступных упражнений. А на тактическом уровне – восстановить работоспособность, приобрести навыки двигательной культуры, поднять настроение и др.

Аэробика, целенаправленно организуемая в условиях дополнительного образования, приобретает качества учебно-образовательного процесса. Для дополнительного образования детей аэробика – уникальное направление творческой деятельности, располагающее огромными воспитательными ресурсами:

1. Наличие в аэробике двух равнозначных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);
2. Вариативный характер выступлений (соло, пара, трио, группа (пять человек)), целый коллектив) способствуют тому, что каждый ребенок может себя проявить;
3. Простор для творчества в аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы, используются движения различных танцев. Поэтому дети имеют прекрасные возможности развивать свои творческие способности в процессе тренировочных занятий.

В основу авторской образовательной программы «Движение. Здоровье. Спорт», реализуемой нами в Доме детского творчества им. В. Дубинина г. Новосибирска, положен 25-летний опыт успешной, диагностически выверенной, педагогической деятельности, позволяющий детям достигать высоких спортивных результатов.

Программа «Движение. Здоровье. Спорт» относится к физкультурно-спортивной направленности, основное содержание учебных занятий – это совершенствование физических качеств и развитие физических способностей ребёнка.

Новизна данной программы заключается в методологической выстроенности непрерывного тренировочного процесса, в технологичности реализуемых многоуровневых задач, направленных на достижение лично-значимых для детей результатов.

Дополнительная образовательная программа реализуется на базе коллектива Центр спортивной и оздоровительной аэробики «Диана». В центре занимаются дети от 5 до 9 лет, которые попадают в него без предварительного отбора. Образовательная программа рассчитана на 3 года. I ступень – спортивно-оздоровительные группы. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (1 и 2 год обучения), всего 144 часа в год; 3 раза в неделю по 2 часа (3 год обучения), всего 216 часов.

## **Основополагающие принципы**

В содержательную основу программы положены следующие принципы:

**1) принцип здоровьесбережения** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его воспитания и развития.

Концептуальную основу своей деятельности педагог видит в последовательном оздоровлении подрастающего поколения. Ведь именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека. Поэтому на тактическом уровне усилия педагога должны быть сосредоточены на формировании у каждого ребенка потребности в активных движениях - занятием спортом, выработку у каждого личной ответственности за собственное здоровье перед собой и обществом в целом.

Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) влияет та среда, в которой ребенок воспитывается, поэтому необходимо полное понимание значимости занятий аэробикой родителями и полная их поддержка. Индивидуальный ЗОЖ растущей личности формируется в зависимости от ЗОЖ всех членов коллектива, участником которого считает себя ребенок.

### **2) учет возрастных психофизиологических особенностей**

Для успешного формирования здорового образа жизни детей необходимо учитывать их морфофункциональные особенности, специфичные для каждой возрастной группы. Это необходимо для того, чтобы, во-первых, не причинить вреда развивающемуся организму, а, во-вторых, наиболее полно и точно использовать возможности развития ребенка. Возрастная парадигма определена в педагогическое основание данной программы.

Предпочтительный возраст вхождения в программу 5-7 лет. Это период относительно равномерного физического развития детей. У них пропорционально увеличивается рост, вес тела, окружность грудной клетки, совершенствуются костная, мышечная и др. системы. **Младший школьный возраст** является сенситивным для развития ловкости, быстроты, гибкости, а также координационных возможностей, что позволяет легко овладеть разнообразными двигательными навыками. Развитие физических качеств тесно связано с развитием познавательных психических процессов у детей. В развитии внимания совершается переход от непроизводительного к производительному. Постепенно формируется и абстрактное мышление, а также закладывается фундамент воли: формируется настойчивость, смелость, самообладание и другие волевые качества. Развитие и укрепление интереса младших школьников к занятиям аэробикой зависит от того, насколько содержательно, разнообразно и эмоционально построены тренировочные занятия. Особенно чувствительны младшие школьники к оценке своих действий педагогом.

### **3) учет индивидуальных особенностей**

Учет индивидуальных особенностей выражается в предоставлении воспитанникам права выбора направления занятий – спортивное или оздоровительное.

Индивидуальные особенности – это и тип высшей нервной деятельности, и темперамент. Индивидуальные различия детей по темпераменту всегда проявляются в их учебно-спортивной деятельности. Поэтому каждому ребенку необходимо подобрать индивидуальную систему подходящих для него способов и приемов выполнения деятельности, иными словами, систему, обеспечивающую наилучшие воспитательно-образовательные результаты.

## **Организация учебного процесса**

### **Оптимальная структура учебного занятия**

Аэробика – это синтез общеразвивающих упражнений, бега, подскоков, скачков, окрашенных танцевальным стилем, выполняемых без пауз отдыха под музыкальное сопровождение 120-160 акцентов в минуту. Обычно это упражнения, исполняемые в

положении стоя, лежа, сидя, в упорах. При этом широко применяются отягощения, эспандеры, скакалки, мячи и т.п. Выделяется аэробика с низким и высоким уровнем нагрузки. Первый рекомендуется для начинающих, второй – для подготовленных. В аэробике низкой интенсивности собраны довольно простые по координации движения, но позволяющие формировать базовые навыки, освоить основные элементы «аэробической школы». Интенсивность занятия – умеренная, частота сердечных сокращений колеблется в пределах 120-135 уд/мин. Беговые упражнения чередуются с шагами. При выполнении упражнений низкой ударной нагрузки одна стопа обязательно должна быть на полу. Амплитуда движений руками ограничивается высотой плеч (горизонтали). Аэробика высокого уровня интенсивности вызывает увеличение пульса до 150-160 уд/мин. В ней содержится большое число беговых и прыжковых движений, повышается темп их выполнения. При движениях обе ноги на короткое время могут не соприкоснуться с полом (то есть упражнения выполняются с фазой полета), а руки могут подниматься выше уровня плеч (горизонтали).

На учебных занятиях аэробики часто выполняются различные комбинации движений рук и ног с разной интенсивностью. Например, низкая ударная нагрузка (Lo) – движения ногами, высокая ударная нагрузка (Hi) – движения руками.

### **Построение тренировочного занятия**

#### **1. Разминка.** Длительность 7-10 мин.

В процессе разминки:

- разогреваются мышцы;
- активизируются мыслительные процессы;
- расширяются капилляры;
- повышается частота сердечных сокращений (ЧСС) до 120 уд/мин.

#### **2. Первая заминка.** Происходит постепенное понижение ЧСС до 120 уд/мин. Упражнения на растяжку.

#### **3. Основная часть** (20-60 мин.).

Решаются конкретные задачи:

- развитие физических качеств: гибкости, силы, прыгучести, выносливости, координационной способности;
- обучение базовым шагам аэробики;
- разучивание элементов.

Упражнения выполняются как стоя, так и сидя, лежа на полу.

#### **4. Вторая заминка.** Заключительная часть занятия (5-7 мин.). Обычно сюда входят упражнения на растягивание, которые выполняются на полу или стоя, и упражнения на расслабление.

В процессе подготовки особое внимание уделяется построению основной части учебного занятия. Чаще всего используются не отдельные упражнения, а целые блоки упражнений. За счет блочного построения значительно увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, тренируется выносливость. В то же время такое построение позволяет избегать монотонности, однообразия занятий. Благодаря использованию блоков происходит переключение в процессе занятий на различные группы мышц. При этом каждое упражнение «в блоке» выполняется с дозировкой 8-16 раз, а соединения включают повторение отдельных упражнений 1-2 раза, что требует внимания, ловкости, выносливости, хорошей координации движений.

### **Организация безопасного пространства**

При организации безопасного пространства на занятиях аэробикой учитываются внутренние и внешние факторы, обеспечивающие безопасность детей (*подробнее см. таблицу «Факторы безопасности»*)

Следует помнить, что многие упражнения, дающие определенный тренировочный эффект, но подобранные без учета состояния здоровья и уровня подготовленности обучающихся при длительном интенсивном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам или повреждениям. Поэтому количество упражнений, координационная сложность, амплитуда и интенсивность их исполнения должны быть оптимальными для каждой группы обучающихся.

### **Факторы безопасности**

<b>Внешние факторы безопасности</b>	<b>Внутренние факторы безопасности</b>
Спортивный зал, соответствующий гигиеническим нормам.	Отсутствие болезненного состояния и заболеваний, запрещающих занятия аэробикой.
Правильный выбор оздоровительной программы.	Отсутствие травм или медицинское заключение о восстановлении после травмы.
Безопасный спортивный инвентарь.	Достаточный физический потенциал, баланс силы и гибкости.
Соответствующая занятиям и комфортная спортивная одежда и обувь.	Правильная техника движений.
Квалифицированный педагог.	Соблюдение правил безопасности на занятиях.
Наличие инструктажа для обучающихся.	Соблюдение всех требований педагога по систематическим тренировкам и величине нагрузки.
Своевременное прохождение медицинского осмотра в спортивном диспансере.	

### **Средства и методы обучения**

На занятиях по аэробике используются как общепедагогические, так и специфические методы.

#### **Общепедагогические методы**

1. Словесный метод: беседа, рассказ, объяснение и т.д. – используется в ситуации анализа и разбора техники исполняемых упражнений.
2. Наглядные методы: натуральная демонстрация, просмотр видеofilьмов и видеозаписей с учебными занятиями и соревнованиями различных уровней, начиная с первенства района и заканчивая чемпионатами мира, где можно почерпнуть необходимые теоретические и технические знания; создание представления о темпе движения с помощью хлопков, подсчетов.
3. Соревновательный метод применяется в виде эстафет, заданий (кто больше, кто дальше), контрольные прикидки перед соревнованием.
4. Игровой метод используется в качестве подвижных игр (сюжетных и сюжетно-ролевых), сюжетных упражнений. В младшем школьном возрасте все учебное занятие может проводиться в игровой форме. В играх развиваются координация движений, быстрота, скоростно-силовые качества. В игру также включаются хорошо изученные упражнения для закрепления и совершенствования техники. Игра эмоциональна, она заставляет мыслить творчески, проявлять инициативу.
5. Метод коллективного сотворчества, сущность которого состоит в том, что активное одностороннее действие педагога на учащихся, принятое в авторитарной педагогике, замещается педагогическим воздействием, которое подразумевает совместную творческую деятельность педагогов и учащихся.

#### **Специфические методы**

1. Метод двигательной наглядности: создает мышечное чувство с помощью фиксации положения тела, проводки по движению.

2. Метод срочной информации: получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи.
3. Методы обучения технике движения:
  - а) расчлененный
  - б) целостный
4. Методы развития физических качеств: силы, прыгучести, выносливости, гибкости, быстроты, координационных способностей (см. Приложение 1)

### **Средства аэробики**

#### **1. Музыкальное сопровождение в аэробике**

Музыка, используемая на занятиях, является необходимым условием, от которого зависит эффективность и привлекательность аэробики для занимающихся. При проведении занятий широко используется детская и современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Это позволяет проводить различные виды упражнений с музыкальным сопровождением, обогащать уроки эстетическим содержанием, привлекать внимание занимающихся к выразительным, точным и красивым движениям, что в значительной мере повышает эффективность занятий.

Занятия с музыкальным сопровождением имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движение, повышает настроение обучающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм; способствуют повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Несомненно, музыка используется как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Для правильного построения упражнений в соответствии с музыкой и распределения нагрузки на учебном занятии необходимо учитывать взаимосвязь количества движений и количество музыкальных акцентов в минуту.

Музыкальное сопровождение подбирается в зависимости от содержания и направленности учебного занятия и должно нести положительную эмоциональную окраску (подробнее см. таблица «Темп музыки и движения»)

#### **2. Психорегулирующие /природные/ факторы.**

#### **3. Физические упражнения:**

- 1) элементы восточной гимнастики,
- 2) хореография у упора, без опоры,
- 3) прикладные упражнения на снарядах, на тренажерах,
- 4) упражнения спортивно-гимнастического стиля: разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения стоя, в партере, подскоки, прыжки, равновесие, повороты, акробатические упражнения,
- 5) танцевальные движения: элементы современных танцев, народных и бальных танцев.

### **Темп музыки и движения**

Темп музыки	Кол-во муз. акц/мин.	Части учебного занятия	Возможные упражнения
Медленный	40-60	Последняя заминка. Снижение нагрузки в конце занятия.	Упражнения на дыхание, расслабление, равновесие.
Умеренный	60-90	Разминка – вторая часть, заминка после основной части, упражнения на силу.	Стретчинг, варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, статические силовые упражнения.

Средний	90-120	Основная часть – низкая ударная нагрузка, упражнения на силу, заминка после высокой ударной нагрузки.	Базовые аэробные шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения.
Выше среднего	120-130	Основная часть занятий танцевальной направленности.	Хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений.
Высокий (быстрый)	130-160	Основная часть – высокая ударная нагрузка.	Ходьба, бег, прыжки, небольшие махи, хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений.
Очень быстрый	160-180	Основная часть – высокая ударная нагрузка.	Быстрые ходьба, бег, подскоки.

### Цели, задачи, проектируемые результаты

**Цель программы:** гармонизация процесса становления и развития растущей личности через всестороннее совершенствование физических и эмоционально-психологических способностей.

#### Задачи:

1. **Оздоровительные:** укрепление физического здоровья, повышение устойчивости организма, формирование правильной осанки и др.
2. **Развивающие и сохраняющие:** потенциал здоровья: развитие двигательных качеств /силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости/ и формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; обеспечение эмоционального комфорта в среде своего ближайшего окружения.
3. **Воспитательные:** формирование устойчивого интереса к активному, здоровому образу жизни, а также воспитание волевых, морально-нравственных и других личностно-значимых качеств.

#### Проектируемые результаты:

1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям физического и психического характера.
2. Физическое развитие, достижение спортивных результатов.
3. Сформированное умение сделать выбор в пользу здорового образа жизни и творческого самоопределения.
4. Владение способами адекватного взаимодействия со старшими и сверстниками в разнообразных жизненных ситуациях
5. Повышенный уровень компетентности в решении бытовых проблем и ситуаций, связанных с профилем деятельности.

Этапы реализации задач программы и достижения проектируемых результатов представлены далее для каждого года обучения. Кроме того, программа содержит критерии и показатели для мониторинга результативности обучения (см. Приложение 2).



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ. СПОРТИВНО-ЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (СОГ-1)

#### Задачи и проектируемые результаты

##### Задачи:

- обучение базовым шагам аэробики по отдельности и на месте
- обучение элементам сложности стоимостью 0,1-0,2 балла
- развитие физических качеств
- развитие интереса и формирование эмоционально положительного отношения к занятиям аэробикой
- укрепление здоровья и развитие физических качеств обучающихся

##### Проектируемые результаты

К концу первого года обучения ребенок:

- познакомится с базовыми движениями аэробики
- разучит простые элементы сложности
- начнут формироваться необходимые физические качества гимнаста
- укрепит здоровье и физическую силу
- выработает стойкую привычку к занятиям аэробикой

#### Учебно-тематический план

№ раз дела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			срок	Форма аттестации/ контроля
			Теор.	Прак.	всего		
<b>1</b>	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		
1.1	Вводный инструктаж.	Беседа	0,5			Сентябрь	Опрос
1.2	Инструктаж на рабочем месте.	Беседа Беседа	0,5 1			Сентябрь	Опрос
1.3	Повторный инструктаж.					Январь	Опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>		<b>7</b>		<b>7</b>		
2.1	Вводное занятие.	Беседа	1			Октябрь	Опрос
2.2	Знакомство с аэробикой.	Беседа Беседа	1 1			Ноябрь Декабрь	Опрос Опрос
2.3	Названия основных базовых шагов	Беседа	1 1			Февраль	Опрос
2.4	Гигиена, режим дня и питания.	Беседа Беседа	1 1			Март Апрель	Опрос Опрос
2.5	Тренировочный режим.	Беседа	1			Май	Опрос
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b>				<b>48</b>		
3.1	Развитие силовых качеств.	Тренировка		10		С сентября по май	Наблюдение
3.2	Развитие прыгучести.	Тренировка		10			
3.3	Развитие гибкости.	Тренировка		10			
3.4	Развитие выносливости.	Тренировка		6			
3.5	Развитие скоростно-силовых качеств.	Тренировка		6			
3.6	Развитие координационных способностей	Тренировка		6			

<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП).</b>				<b>35</b>		
4.1	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы А – динамическая сила	Тренировка		9		С сентября по май	Наблюдение
4.2	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы В – статическая сила	Тренировка		8			
4.3	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы С – прыжки	Тренировка		9			
4.4	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы D – гибкость	Тренировка		9			
<b>5</b>	<b>Специальная техническая подготовка (СТП).</b>				<b>16</b>		
5.1	Разучивание элементов группы «А» – динамическая сила	Тренировка		4		С января по май	Наблюдение
5.2	Разучивание элементов группы «В» – статическая сила	Тренировка		4			
5.3	Разучивание элементов группы «С» – прыжки	Тренировка		4			
5.4	Разучивание элементов группы «D» – гибкость	Тренировка		4			
<b>6</b>	<b>Танцевальная подготовка (ТП).</b>				<b>32</b>		
6.1	Разучивание базовых шагов	Тренировка		12		С сентября по декабрь	Зачет
6.2	Разучивание связок из базовых шагов	Тренировка		20		С декабря по май	
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие (ИЗ).</b>				<b>4</b>		
7.1	Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия.	Сдача нормативов		2		Декабрь	Зачет
7.2	Итоговая аттестация по окончании учебного года	Сдача нормативов		2		Май	Зачет
<b>Итого часов:</b>			<b>9</b>	<b>135</b>	<b>144</b>		

#### План – сетка

	Сентябрь (кол-во часов)	Октябрь (кол-во часов)	Ноябрь (кол-во часов)	Декабрь (кол-во часов)	Январь (кол-во часов)	Февраль (кол-во часов)	Март (кол-во часов)	Апрель (кол-во часов)	Май (кол-во часов)	Всего (кол-во часов)
ТБ	1				1					2
Теория		1	1	1		1	1	1	1	7
ОФП	7	7	6	4	5	5	5	5	4	48
СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	3	35
СТП	1	1	2	2	2	2	2	2	2	16
ТП	3	3	3	3	4	4	4	4	4	32
ИЗ				2					2	4
Всего	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144

## Содержание учебного плана

### 1. Инструктаж по технике безопасности.

Вводный инструктаж. Воспитанникам объясняются правила поведения в помещении ДДТ им. В. Дубинина. Показываются все необходимые комнаты: раздевалка, туалет, зал для проведения занятий. Рассказываются их действия в случае пожарной тревоги, либо тревоги по линии ГО. Демонстрируется запасной выход.

Инструктаж на рабочем месте. Воспитанникам объясняются правила поведения во время учебных занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Правила безопасности в помещении с электроприборами.

Повторный инструктаж. С целью успешного усвоения мер безопасности через шесть месяцев проводится повторный инструктаж.

### 2. Теоретическая подготовка.

#### 2.1 Вводное занятие.

Игры на знакомство и сплочение коллектива.

#### 2.2 Знакомство с аэробикой.

Занятия аэробикой органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и разовьет их творческое воображение. Детская аэробика поможет детям развить двигательные навыки, улучшит их самочувствие и благоприятно скажется на общем морально-психологическом состоянии. Приобщение детей к занятиям аэробикой позволит им в дальнейшем без боязни принимать участие в спортивных играх и соревнованиях. Для разнообразия двигательной активности детей применяются элементы и целые занятия с использованием больших мячей (фитбол) и степов.

Степ – это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином. Упражнения для степ-аэробики подбирались преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Фитбол-аэробика – новое современное направление оздоровительной аэробики, фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры». Оздоровительные занятия с такими мячами приобретают все большую популярность; они доступны и способствуют повышению интереса детей к физическим упражнениям.

#### 2.3 Название основных базовых шагов.

Разучивание названий.

#### 2.4 Гигиена, режим дня и питания.

Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку. Особенно они важны для спортсмена, так как строгое соблюдение этих правил способствует укреплению здоровья, повышению эффективности тренировочных занятий и служит залогом высоких спортивных достижений. Личная гигиена — это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек, гигиена одежды и обуви.

Рациональный режим дня обеспечивает правильное чередование труда и отдыха. Рациональный режим дня способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению организма. Распорядок дня спортсмена строится так, чтобы различные виды деятельности выполнялись в строго определенное время; правильно чередовались труд, отдых и тренировочные занятия; сон был длительным и полноценным; питание регулярным.

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движения, лучше из натуральных материалов. А также необходимы кроссовки, которые плотно обтягивают щиколотки и создают постоянный контакт пятки с опорой.

#### 2.5 Тренировочный режим.

Занятие спортом, это не только постоянные соревнования и изнурительные тренировки, это в первую очередь режим. Режим питания, восстановления, тренировочный режим. Все вместе это и есть спорт.

### **3. Общая физическая подготовка.**

ОФП направлена на равномерное и гармоничное развитие всех мышечных групп, органов и систем человека, повышение его функциональных возможностей. Воспитание основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты и координации путем физических упражнений, подвижных спортивных игр. (Методы развития физических качеств см. в Приложении 1)

### **4. Специальная физическая подготовка.**

Используются отдельные упражнения или комплекс упражнений конкретной направленности для освоения элементов спортивной аэробики. Прокочки на различные группы мышц. Создание усложненных условий выполнения упражнений.

### **5. Специальная техническая подготовка.**

Овладение техникой различных упражнений и комбинаций. Изучаются элементы, входящие в правила соревнований по спортивной аэробике (стоимостью 0,1- 0,2балла) (см. Приложение 3).

### **6. Танцевальная подготовка.**

Упражнения спортивной и оздоровительной аэробики строятся на основе базовых шагов. Разучивание базовых шагов. На начальном этапе разучиваются все базовые шаги без сопровождения их движениями руками. Вначале под счет, затем под музыку. Постепенно добавляются простейшие движения руками. Параллельно с этим разучиваются сложнокоординированные движения руками без движений ног.

### **7. Итоговое занятие.**

Проводится в конце первого полугодия и по окончании учебного года. В ходе проведения диагностики воспитанникам выставляется уровень обученности, согласно принятой классификации ДДТ. Критерии диагностики изложены в Приложении 2.

## **2 ГОД ОБУЧЕНИЯ. СПОРТИВНО-ЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (СОГ-2)**

### **Задачи и проектируемые результаты**

#### **Задачи:**

- обучение базовым шагам аэробики в простейших связках, с продвижением
- обучение элементам сложности стоимостью 0,2-0,3 балла
- развитие мотивации к занятиям аэробикой
- совершенствование навыков межличностного общения детей
- дальнейшее развитие физических качеств обучающихся
- формирование умения провести разминку в своей группе
- участие в соревнованиях по спортивной аэробике внутри группы

#### **Проектируемые результаты**

К концу второго года обучения ребенок:

- владеет базовыми шагами
- владеет минимальным набором элементов сложности
- выработает устойчивый интерес к занятиям аэробикой
- овладеет навыками межличностного общения
- укрепит физические качества
- сумеет провести разминку в своей группе
- участвует в соревнованиях по спортивной аэробике внутри группы

### Учебно-тематический план

№ раз дела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			срок	Форма аттестации/ контроля
			Теор.	Прак.	всего		
<b>1</b>	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		
1.1	Вводный инструктаж.	Беседа	0,5			Сентябрь	Опрос
1.2	Инструктаж на рабочем месте.	Беседа Беседа	0,5 1			Сентябрь	Опрос
1.3	Повторный инструктаж.					Январь	Опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>		<b>7</b>		<b>7</b>		
2.1	Вводное занятие.	Беседа	1			Октябрь	Опрос
2.2	Понятие о правильной осанке	Беседа Беседа	1 1			Ноябрь Декабрь	Опрос Опрос
2.3	Музыкальный счет	Беседа	1 1			Февраль Март	Опрос Опрос
2.4	Режим питания юных спортсменов	Беседа Беседа	1 1			Апрель Май	Опрос Опрос
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b>				<b>48</b>		
3.1	Развитие силовых качеств.	Тренировка		10		С сентября по май	Наблюдение
3.2	Развитие прыгучести.	Тренировка		10			
3.3	Развитие гибкости.	Тренировка		10			
3.4	Развитие выносливости.	Тренировка		6			
3.5	Развитие скоростно-силовых качеств.	Тренировка		6			
3.6	Развитие координационных способностей	Тренировка		6			
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП).</b>				<b>35</b>		
4.1	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы А – динамическая сила	Тренировка		9		С сентября по май	Наблюдение
4.2	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы В – статическая сила	Тренировка		8			
4.3	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы С – прыжки	Тренировка		9			
4.4	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы D – гибкость	Тренировка		9			
<b>5</b>	<b>Специальная техническая подготовка (СТП).</b>				<b>16</b>		
5.1	Разучивание элементов группы «А» – динамическая сила	Тренировка		4		С января по май	Наблюдение
5.2	Разучивание элементов группы «В» – статическая сила	Тренировка		4			
5.3	Разучивание элементов группы «С» – прыжки	Тренировка		4			
5.4	Разучивание элементов группы «D» – гибкость	Тренировка		4			
<b>6</b>	<b>Танцевальная подготовка (ТП).</b>				<b>32</b>		

6.1	Разучивание базовых шагов	Тренировка		12		С сентября по декабрь	Зачет
6.2	Разучивание связок из базовых шагов	Тренировка		20		С декабря по май	
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие (ИЗ).</b>				<b>4</b>		
7.1	Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия.	Сдача нормативов		2		Декабрь	Зачет
7.2	Итоговая аттестация по окончании учебного года	Сдача нормативов		2		Май	Зачет
<b>Итого часов:</b>			<b>9</b>	<b>135</b>	<b>144</b>		

### План – сетка

	Сентябрь (кол-во часов)	Октябрь (кол-во часов)	Ноябрь (кол-во часов)	Декабрь (кол-во часов)	Январь (кол-во часов)	Февраль (кол-во часов)	Март (кол-во часов)	Апрель (кол-во часов)	Май (кол-во часов)	Всего (кол-во часов)
ТБ	1				1					2
Теория		1	1	1		1	1	1	1	7
ОФП	7	7	5	4	3	3	3	3	3	38
СФП	4	4	4	2	4	4	4	4	2	32
СТП	1	1	3	2	4	4	4	4	2	25
ТП	3	3	3	3	4	4	4	4	4	32
ИЗ				2					2	4
СД				2					2	
Всего	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144

### Содержание учебного плана

#### 1. Инструктаж по технике безопасности.

1.1 Вводный инструктаж. Воспитанникам объясняются правила поведения в помещении ДДТ им. В. Дубинина. Показываются все необходимые комнаты: раздевалка, туалет, зал для проведения занятий. Рассказываются их действия в случае пожарной тревоги, либо тревоги по линии ГО. Демонстрируется запасной выход.

1.2 Инструктаж на рабочем месте. Воспитанникам объясняются правила поведения во время учебных занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Правила безопасности в помещении с электроприборами.

Повторный инструктаж. С целью успешного усвоения мер безопасности через шесть месяцев проводится повторный инструктаж.

#### 2. Теоретическая подготовка.

2.1. Вводное занятие. Знакомство с содержанием программы на новый учебный год.

2.2. Понятие о правильной осанке. Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. Человек имеет только одну, присущую только ему привычную осанку. Осанка обычно ассоциируется с выправкой, привычной позой, манерой держать себя.

Признаки нормальной осанки:

- прямое положение головы и позвоночника;
- симметричные надплечия, лопатки;
- практически горизонтальная линия ключиц;
- одинаковые треугольники талии (те "окошки", что образованы контуром талии и опущенных рук);
- симметричное положение ягодиц;
- ровные линии крыльев таза;
- вертикальное направление линии остистых отростков позвоночника;

одинаковая длина нижних конечностей и правильное положение стоп (внутренние их поверхности соприкасаются от пяток до кончиков пальцев).

2.3. Музыкальный счет. Чувство ритма врожденно. Равно как и музыкальный слух. Музыкальные способности следует начинать развивать в раннем детстве, и тогда они достигнут совершенства уже в молодые годы. Выполнение движений под счет. Выполнение движений под хлопки. Счет выполняемых движений вслух. Распознавание сильной доли. Просчитывание музыкальных восьмерок.

2.4. Режим питания юных спортсменов. Основное внимание при организации питания юных спортсменов необходимо обратить на соблюдение следующих положений:

- соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергозатратам;
- соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма с учетом вида спорта и периода подготовки;
- сбалансированное соотношение основных пищевых веществ в рационе;
- использование в питании широкого и разнообразного ассортимента продуктов с обязательным включением овощей, фруктов, соков, зелени;
- замена недостающих продуктом только равноценными (особенно по содержанию белков и жиров);
- соблюдение оптимального режима питания.

3. ОФП. Направлена на дальнейшее развитие основных качеств спортсмена и должна обеспечивать готовность к овладению сложными упражнениями. (Методы развития физических качеств см. в приложении 1)

4. СФП предусматривает развитие функций всех органов и систем, необходимых для успешного овладения техникой и повышением спортивного мастерства. Она осуществляется прежде всего путем выполнения специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре к основным упражнениям.

5. СТП. - понимается овладение техникой различных упражнений и комбинаций. Повторяются ранее изученные элементы и разучиваются новые элементы, входящие в правила соревнований по спортивной аэробике (стоимостью 0,2- 0,3 балла) (см. Приложение 3).

#### **6. Танцевальная подготовка.**

6.1 Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону. Разученные связки выполняются не только во фронтальной плоскости, но и в других направлениях. Воспитанники выполняют связки по два, по три и по шесть человек. Требуется синхронность исполнения.

6.2 Разучивание связок из базовых шагов и элементов аэробики. Добавляются элементы аэробики, которые разучивались на занятиях СТП.

7. Итоговое занятие. Проводится в конце первого полугодия и при окончании учебного года. В ходе проведения диагностики воспитанникам выставляется уровень обученности, согласно принятой классификации ДДТ. Критерии диагностики изложены в Приложении 2.

8. Соревновательная деятельность. Спортсмены участвуют в соревнованиях по спортивной аэробике, проводимых внутри коллектива в своей возрастной группе.

### 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ. СПОРТИВНО-ЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (СОГ-3)

#### Задачи и проектируемые результаты

##### Задачи:

- обучение связкам из базовых шагов в сочетании с координацией рук и элементами сложности (упражнение спортивной аэробики)
- продолжение обучения элементам сложности стоимостью 0,2-0,3 балла
- дальнейшее развитие физических качеств обучающихся
- воспитание у детей чувства взаимопомощи и взаимовыручки
- формирование единого коллектива из группы обучающихся
- воспитание силы воли и спортивного характера
- воспитание самостоятельности, организованности и ответственности
- обучение самостоятельному проведению разминки в своей группе
- участие в соревнованиях по спортивной аэробике городского уровня

##### Проектируемые результаты

К концу третьего года обучения ребенок:

- выполняет упражнение спортивной аэробики
- владеет набором элементов сложности
- формирование физических качеств необходимых гимнасту
- будет проявлять чувство коллективизма при личной ответственности
- научится самостоятельно проводить разминку в своей группе
- имеет возможность участвовать в соревнованиях по спортивной аэробике городского уровня

#### Учебно-тематический план

№ раз дела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			срок	Форма аттестации/ контроля
			Теор.	Прак.	всего		
<b>1</b>	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b>		<b>3</b>		<b>3</b>		
1.1	Вводный инструктаж.	Беседа	1			Сентябрь	Опрос
1.2	Инструктаж на рабочем месте.	Беседа Беседа	1 1			Сентябрь	Опрос
1.3	Повторный инструктаж.					Январь	Опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>		<b>7</b>		<b>7</b>		
2.1	Вводное занятие.	Беседа	1			Октябрь	Опрос
2.2	Значение правильной осанки	Беседа Беседа	1 1			Ноябрь Декабрь	Опрос Опрос
2.3	Запрещенные упражнения	Беседа	1 1			Февраль	Опрос
2.4	Основы музыкальной грамоты	Беседа Беседа	1 1			Март Апрель	Опрос Опрос
2.5	История развития аэробики в ДДТ	Беседа	1			Май	Опрос
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b>				<b>52</b>		
3.1	Развитие силовых качеств.	Тренировка		10		С сентября по май	Наблюдение
3.2	Развитие прыгучести.	Тренировка		10			
3.3	Развитие гибкости.	Тренировка		10			
3.4	Развитие выносливости.	Тренировка		6			
3.5	Развитие скоростно-силовых качеств.	Тренировка		6			
3.6	Развитие координационных способностей	Тренировка		6			



<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП).</b>				<b>58</b>		
4.1	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы А – динамическая сила	Тренировка		13		С сентября по май	Наблюдение
4.2	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы В – статическая сила	Тренировка		13			
4.3	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы С – прыжки	Тренировка		14			
4.4	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы D – гибкость	Тренировка		13			
<b>5</b>	<b>Специальная техническая подготовка (СТП).</b>				<b>50</b>		
5.1	Разучивание элементов группы «А» – динамическая сила	Тренировка		11		С января по май	Наблюдение
5.2	Разучивание элементов группы «В» – статическая сила	Тренировка		11			
5.3	Разучивание элементов группы «С» – прыжки	Тренировка		12			
5.4	Разучивание элементов группы «D» – гибкость	Тренировка		12			
<b>6</b>	<b>Танцевальная подготовка (ТП).</b>				<b>46</b>		
6.1	Разучивание базовых шагов	Тренировка		12		С сентября по декабрь	Зачет
6.2	Разучивание связок из базовых шагов	Тренировка		20		С декабря по май	
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие (ИЗ).</b>				<b>6</b>		
7.1	Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия.	Сдача нормативов		3		Декабрь	Зачет
7.2	Итоговая аттестация по окончании учебного года	Сдача нормативов		3		Май	Зачет
<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>206</b>	<b>216</b>		

#### План – сетка

	Сентябрь (кол-во часов)	Октябрь (кол-во часов)	Ноябрь (кол-во часов)	Декабрь (кол-во часов)	Январь (кол-во часов)	Февраль (кол-во часов)	Март (кол-во часов)	Апрель (кол-во часов)	Май (кол-во часов)	Всего (кол-во часов)
ТБ	2				1					3
Теория		1	1	1		1	1	1	1	7
ОФП	7	6	6	5	5	6	6	6	5	52
СФП	7	7	7	5	6	7	7	7	5	58
СТП	4	5	5	5	7	5	5	5	5	46
ТП	4	5	5	5	5	5	5	5	5	44
ИЗ				3					3	6
Всего	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

## Содержание учебного плана

### **1. Инструктаж по технике безопасности.**

1.1 Вводный инструктаж. Воспитанникам объясняются правила поведения в помещении ДДТ им. В.Дубинина. Показываются все необходимые комнаты: раздевалка, туалет, зал для проведения занятий. Рассказываются их действия в случае пожарной тревоги, либо тревоги по линии ГО. Демонстрируется запасной выход.

1.2 Инструктаж на рабочем месте. Воспитанникам объясняются правила поведения во время учебных занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Правила безопасности в помещении с электроприборами.

1.3 Повторный инструктаж. С целью успешного усвоения мер безопасности через шесть месяцев проводится повторный инструктаж.

### **2. Теоретическая подготовка.**

2.1 Вводное занятие. Знакомство с содержанием программы на новый учебный год.

2.2 Значения правильной осанки. Значение осанки особенно велико у детей, в период роста и формирования скелета. Неправильные привычные положения тела быстро приводят к деформациям позвоночника, грудной клетки, таза, нижних конечностей, включая стопы. Двигательное действие сутулого человека, его движения всегда неуклюжи и могут закончиться травмой. Осанка — это ориентация в пространстве вертикально расположенного тела человека для выполнения простых и сложных движений, определяемая состоянием мышечного и скелетного равновесия, которое предохраняет опорные конструкции тела от травмы или прогрессирующей деформации, как в покое, так и во время движения.

Осанка — это показатель здоровья и физической культуры человека. Хорошая осанка — эффективный и надежный путь профилактики и лечения таких болезней цивилизации как боль в спине и остеохондроз позвоночника, а также важный фактор профессиональной карьеры и личной жизни.

### **2.3 Запрещенные упражнения.**

Запрещено	Разрешено
<b>1. Движения головой</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- круг головой и перекат ("полукруг") головой по спине</li> <li>- наклон головы назад</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перекат ("полукруг") головой по груди в медленном темпе</li> <li>- наклон головы в сторону</li> </ul>
<b>2. Движения туловищем</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) без упора руками о бедра, колени</li> <li>- наклоны туловища назад из любых положений</li> <li>- круговые движения туловищем и наклоны с поворотами</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине в сед или упор сидя</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полунаклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) с опорой руками о бедра, колени</li> <li>- небольшое поднимание рук и ног назад, вытягиваясь в длину из положения лежа на животе</li> <li>- дуга туловищем ("полукруг") через наклон вперед с опорой руками о бедра</li> <li>- из положения лежа на спине с согнутыми ногами, стопы на полу</li> <li>- поднимание туловища (лопатки над полом), не сгибаясь, без наклона головы</li> </ul>
<b>3. Движения ногами</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- махи прямыми ногами вперед выше 90°</li> <li>- махи прямыми ногами назад</li> <li>- мах прямой ногой в сторону из положения лежа на боку с опорой на предплечья</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- махи прямыми ногами вперед не выше 45°</li> <li>- мах голенью в любом направлении (Low Kick)</li> <li>- мах прямой ногой в сторону не выше 45°</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- махи прямой ногой в сторону из упора на коленях</li> <li>- мах ногой назад в упоре на коленях</li> <li>- приседы и выпады со сгибанием колен больше 90°, колени выходят за линию стоп</li> <li>- поднимание прямых ног из положения лежа на спине</li> <li>- круговые движения коленями в положении стоя или приседе</li> </ul>	<p>из положения лежа на боку, одна рука согнута под головой, другая в упоре спереди</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из упора на коленях и предплечьях поднимание в сторону согнутой ноги</li> <li>- махи ногой назад не выше 45° в упоре на коленях и предплечьях</li> <li>- в приседах и выпадах угол в коленных суставах меньше 90°, колени направлены в сторону носков, немного развернуты наружу, тяжесть тела перенесена на пятки</li> <li>- поднимание ног из положения лежа на спине с согнутыми коленями</li> <li>- перемещение коленей по дуге вперед ("полукруг") в медленном темпе, колени не должны выходить за линию стоп</li> </ul>
<b>4. Движения руками</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- активные поднимания, вращения и сгибания (разгибания) рук с максимальной амплитудой и скоростью</li> <li>- сгибания и разгибания рук в упоре сидя (лежа) сзади</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- движения рук с постоянным мышечным контролем, с амплитудой в зоне визуального контроля</li> <li>- сгибания и разгибания рук в упоре лежа с согнутыми ногами (колени на полу)</li> </ul>
<b>5. Позы и упражнения, заимствованные из других видов спорта</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементы акробатики (мост, стойка на лопатках и др.), гимнастики</li> <li>- "поза барьериста"</li> <li>- сед: одна нога вперед, другая согнута в сторону-назад</li> <li>- позы, заимствованные из йоги</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- танцевальные элементы, выполняемые в аэробном стиле (чарльстон, ча-ча-ча, мамбо и др.)</li> </ul>

2.4 Основы музыкальной грамоты. Основы музыкальной грамоты и культуры должны преподаваться сначала в учебно-тренировочных группах, а по мере роста квалификации спортсменов - в индивидуальном порядке. Задачи предмета: развить музыкально-эстетический вкус; обогатить слуховой опыт; расширить кругозор в области музыкального искусства.

2.5 История развития аэробики в ДДТ. Дата создания центра спортивно-оздоровительной аэробики «Диана». Первые выпускники. Направление деятельности центра. История побед.

**3. ОФП** имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья спортсменов. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида – спортивной аэробики. В ОФП с целью разностороннего развития в подготовку широко включаются упражнения из других видов спорта плавание, равномерный бег, бег с ускорением, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. (Методы развития физических качеств смотри в приложении 1)

**4. СФП** направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем

применительно к требованиям избранного вида спорта. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств спортсмена и совершенствованию элементов техники. Упражнения специальной физической подготовки должны согласовываться с основными по характеру деятельности спортсмена, а также способствовать освоению элементов и соединений.

**5. СПП** - понимается овладение техникой различных упражнений и комбинаций. Повторяются ранее изученные элементы и разучиваются новые элементы, входящие в правила соревнований по спортивной аэробике (стоимостью 0,3- 0,4 балла) (см. Приложение 3).

**6. Танцевальная подготовка.**

6.1 Разучивание танцевальной разминки. В сентябре месяце разучивается танцевальная связка, для участия в соревнованиях – первенство г. Новосибирска по ОФП.

6.2 Разучивание танцевальной связки. С октября по декабрь месяц разучивается танцевальная связка продолжительностью 30 сек, в которой спортсмены должны выполнять упражнение четко, эмоционально, двигаясь в нужном направлении и полном соответствии с музыкой. В декабре упражнение демонстрируется на промежуточной аттестации.

6.3 Разучивание танцевальной связки. С января по май месяц разучивается танцевальная связка продолжительностью 1 мин, в которой спортсмены должны выполнять упражнение четко, эмоционально, двигаясь в нужном направлении и полном соответствии с музыкой. В мае упражнение демонстрируется на итоговой аттестации.

**7. Итоговое занятие.** Проводится в конце первого полугодия и при окончании учебного года. В ходе проведения диагностики воспитанникам выставляется уровень обученности, согласно принятой классификации ДДТ. Критерии диагностики изложены в Приложении 2.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

<b>Материально– техническая база</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Малый зал аэробики с зеркалами.</li><li>2. Большой зал со специальным гимнастическим помостом размером 12 на 12 м<sup>2</sup></li><li>3. Гимнастический зал для освоения акробатических элементов с мягким покрытием и подкидной дорожкой.</li><li>4. Зал для хореографии со станками.</li><li>5. Аудиоаппаратура.</li><li>6. Видеоаппаратура.</li><li>7. Спортивный инвентарь (гимнастические палки, скакалки, гимнастические ролики, коврики, спортивные маты, подкидные мостики, батуты)</li></ol>
<b>Информационно- методическое обеспечение</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Инструкции по технике безопасности.<ul style="list-style-type: none"><li>• Вводный инструктаж</li><li>• Инструктаж на рабочем месте</li><li>• Повторный инструктаж</li><li>• Инструкция по поведению во время совместных выездов на туристический слет</li><li>• Инструкция по поведению во время сводных репетиций к отчетным и юбилейным концертам</li><li>• Инструкция по поведению во время совместных выездов на соревнования и тренировочные сборы в г. Новосибирске</li><li>• Инструкция по поведению во время проезда железнодорожным транспортом на соревнования и тренировочные сборы в города России</li><li>• Инструкция по поведению во время авиаперелетов на соревнования и тренировочные сборы в города России</li></ul></li><li>2. Образовательная программа.</li><li>3. Правила соревнований по спортивной аэробике по версии международной федерации гимнастики (FIG).</li><li>4. Методические пособия в виде разработок требований для спортсменов на основе правил спортивной аэробики</li><li>5. Видеозаписи учебных занятий с демонстрацией элементов сложности спортивной аэробики.</li><li>6. Аудиодиски с музыкальными произведениями, предназначенные для сопровождения спортивных программ спортсменов.</li></ol>
<b>Кадровое обеспечение</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Педагог по спортивной аэробике.</li><li>2. Педагог по акробатике.</li><li>3. Педагог по хореографии.</li></ol> <p>Педагоги должны иметь высшее или среднее специальное образование. Стаж работы не менее трех лет. Постоянно повышать свой профессиональный уровень на семинарах и тренингах. Следить за всеми изменениями в правилах соревнований по спортивной аэробике. Интересоваться лучшими мировыми программами по спортивной аэробике. Знать ведущих спортсменов Мира.</p>

## ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММ.

В центре спортивной и оздоровительной аэробики «Диана» для оценки качества обученности воспитанников по образовательной программе проводится промежуточная и завершающая аттестация.

Целью аттестации является отслеживание полноты реализации образовательной программы.

Задачи аттестации включают в себя диагностику роста физических показателей, уровня теоретических знаний, владение базовыми и специфическими движениями аэробики, хореографии и акробатики.

Аттестация проводится в форме зачетного занятия, тестирования, участия в соревнованиях, фестивалях, концертных программах.

Промежуточная аттестация проводится по итогам первого полугодия. Завершающая аттестация проводится по завершению реализации образовательной программы соответствующего года обучения. Во время аттестационных занятий могут присутствовать родители (законные представители) обучающегося.

По результатам аттестации, согласно положению ДДТ, им. В. Дубинина, обучающимся присваивается уровень обученности. Уровни обученности имеют следующую градацию: минимальный, базовый, повышенный и творческий. Результат, полученный в ходе промежуточной и итоговой аттестации, заносится в соответствующую графу журнала.

### КРИТЕРИИ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

#### Уровень освоения теоретических знаний

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
СОГ-1	Виды аэробики Дисциплина на занятиях. История развития аэробики в Доме творчества.	Гигиена, режим дня и питания. Тренировочный режим Музыкальный счет	Понятие о правильной осанке Название базовых элементов.	Элементы аэробики.
СОГ-2	Питание в дни занятий. История развития аэробики в г. Новосибирске.	Основы музыкальной грамоты. Запрещенные упражнения.	Структура учебного занятия. Значение правильной осанки.	Анатомические сведения. Мышцы рук.
СОГ-3	Значение занятий спортом для здоровья человека. История развития аэробики в России.	Питание и коррекция массы тела. Задачи осанки.	Название движений руками. Профилактика спортивного травматизма.	Анатомические сведения. Мышцы ног.

#### Уровень физической подготовки

СОГ-1				
	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
Отжимание	до 10 раз	11 - 20 раз	21 - 30 раз	Более 30 раз
Пресс за 30 сек	до 15 раз	16 - 20 раз	21 - 23 раз	Более 23 раз
Наклон в пол.	до 10 см	11 - 13 см	14 - 16 см	Более 16 см

сидя				
Прыжок в длину с места	до 120 см	121 - 130 см	131 -140 см	Более 140 см
Упор углом	до 2 сек	3 - 6 сек	7 -10 сек	Более 10 сек
Шпагат	На одну ногу 170 град	На одну ногу	На две ноги	Все три шпагата
<b>СОГ-2</b>				
	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
Отжимание	до 15 раз	16 - 25 раз	26 -35 раз	Более 35 раз
Пресс За 30 сек	до 18 раз	19 - 23 раза	24 -26 раз	Более 26 раз
Наклон в пол. сидя	до 12 см	13 - 15 см	16 -18 см	Более 18 см
Прыжок в длину с места	до 125 см	126 - 135 см	136 -145 см	Более 145 см
Упор углом	до 4 сек	5 – 10 сек	10 – 15 сек	Более 15 сек
Шпагат	На одну ногу	На две ноги	Все три шпагата (два 170 град)	Все три шпагата
<b>СОГ-3</b>				
	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
Отжимание	до 25 раз	26 - 35 раз	36 - 45 раз	Более 45 раз
Пресс за 30 сек	до 20 раз	21 - 25 раза	26 - 28 раз	Более 28 раз
Наклон в пол. сидя	до 14 см	15 – 17 см	18 -20 см	Более 20 см
Прыжок в длину с места	до 135 см	136 - 145 см	146 -155 см	Более 155 см
Упор углом	до 8 сек	9 - 15 сек	15 - 20 сек	Более 20 сек
Шпагат	На одну ногу	На две ноги	Все три шпагата	Один шпагат более 180 град

### Уровень танцевальной подготовки

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
СОГ-1	Выполнение двух базовых шагов на месте без координации руками в группе.	Выполнение двух базовых шагов на месте с несложной одноименной координацией руками в группе.	Выполнение двух базовых шагов на месте с несложной разноименной координацией руками в группе.	Выполнение двух базовых шагов на месте с несложной разноименной координацией руками самостоятельно.
СОГ-2	Выполнение четырех базовых шагов на месте без координации руками в группе.	Выполнение четырех базовых шагов на месте с несложной одноименной координацией руками в группе.	Выполнение четырех базовых шагов на месте с несложной разноименной координацией руками в группе.	Выполнение четырех базовых шагов на месте с несложной разноименной координацией руками

				самостоятельно.
СОГ-3	Выполнение базовых шагов на месте с несложной разноименной координацией руками в группе.	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону с несложной одноименной координацией руками в группе.	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90,180 градусов с несложной одноименной координацией руками в группе.	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90,180 градусов с несложной одноименной координацией руками самостоятельно.

### Уровень акробатической подготовки

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
СОГ-1	Выполнение 1-2 элементов стоимостью 0,1	Выполнение 3-4 элементов стоимостью 0,1 – 0,2	Выполнение 5-6 элементов стоимостью 0,1 – 0,2	Выполнение более 6 элементов стоимостью 0,1 – 0,2
СОГ-2	Выполнение 1-4 элементов стоимостью 0,1 – 0,3	Выполнение 5-8 элементов стоимостью 0,1 – 0,3	Выполнение 9-10 элементов стоимостью 0,1 – 0,3	Выполнение более 10 элементов стоимостью 0,1 – 0,3
СОГ-3	Выполнение 1-8 элементов стоимостью 0,1 – 0,3	Выполнение 9-12 элементов стоимостью 0,1 – 0,3	Выполнение 12-14 элементов стоимостью 0,1 – 0,4	Выполнение более 14 элементов стоимостью 0,1 – 0,4

### Участие в соревнованиях

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
СОГ-1	Участие в соревнованиях внутри группы, демонстрируя минимальный уровень подготовки.	Участие в соревнованиях внутри группы, демонстрируя базовый уровень подготовки.	Участие в соревнованиях внутри группы, демонстрируя повышенный уровень подготовки.	Участие в городских соревнованиях по ОФП.
СОГ-2	Участие в соревнованиях внутри группы.	II, III места в соревнованиях внутри группы.	I место в соревнованиях внутри группы.	Участие в городских соревнованиях по ОФП.
СОГ-3	Участие в соревнованиях внутри группы.	Участие в городских соревнованиях.  III юношеский разряд.	Выход в финал соревнований городского и областного уровня. II юношеский разряд.	II, III места в соревнованиях городского и областного уровня. I юношеский разряд.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. – Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008.
5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. – Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.
6. Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБУДО «Дом детского творчества им. В. Дубинина».
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ. Разработаны ФГАУ «Федеральный институт развития образования».
8. Алтер М. Наука о гибкости. М.: Олимпийская литература, 2001. — 422 с.
9. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 1991 г.
10. Гужаловский А. Л. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1990
11. Горбунов В.А., Демиденко О.О. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике., Иркутск, 1999.
12. Дубровский В.И., Смирнов В.Н. Физиология физического воспитания и спорта. Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС 2002г.
13. Крючек Е.С. АЭРОБИКА: содержание и методика оздоровительных занятий. – СПб, 2001.
14. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. - «Фитнесс - аэробика» 2003 г.
15. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
16. Мирелль Ганзин. Правила соревнований по спортивной аэробике. Международный Комитет спортивной аэробики ФИЖ.
17. Мякиченко Е.Б. и Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. – М., 1997.
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. АСТ, Астрель, 2011. – 864 стр.
19. Сафронова С.С. и Ковалева М.В. Программа по спортивной аэробике модифицированная для детей 7-18 лет. – Томск, 2008.
20. Синельников Р.Д., Синельников Я.Р. Атлас анатомии человека: Учебное пособие – 2-е изд., стереотипное. – В 4 томах. – М.: Медицина, 1996. – 344 с.
21. Счастливецва М.Г. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Спортивная аэробика». – Москва, 2015.
22. Филиппова Ю.С. Оздоровительная аэробика. – Новосибирск, 2001.
23. Филиппова Ю.С. Психология фитнеса. – Новосибирск, 2004.
24. Филиппова Ю.С. Спортивная аэробика. – Новосибирск, 2000.
25. Фомин А.С. Танец в системе воспитания и образования: т.1 учебное пособие – Новосибирск, 2005.

## Методы развития физических качеств

### Методика развития силы

Методика упражнений предполагает сознательное и активное воздействие на организм с целью совершенствования его анатомических, физиологических, психологических свойств с помощью специально подобранных двигательных заданий. Они представляют собой дозированные по степени сложности и координации, объему и интенсивности разнохарактерные движения или мышечное напряжение.

1. Метод повторных усилий - силовое упражнение выполняется несколько раз с весом 60-80% от максимального. Первые 2 месяца дается 12-15 ПМ, 2 подхода, 3-4 месяца - 8 ПМ - 3 подхода, далее - 5-6 ПМ - 3 подхода. Интервал отдыха 1,5 - 3 мин.

2. Метод изометрических напряжений - напряжение длится 6-10 сек., последние три счета - наибольшее напряжение. Отдых 30-45 сек., количество повторений 4-5 раз. Развитие силовых качеств занимает в учебном занятии 15 мин. в конце основной части.

3. Метод статических упражнений. Статические упражнения выполняются в начале тренировки. При применении грузов вес должен быть не более 80% от массы тела спортсмена. Используется не более 5-ти подходов по 3-4 повторения в каждом подходе. Отдых 5-10 секунд (от состояния спортсмена, как только восстановится пульс). Во время отдыха между подходами растягиваем мышцы.

4. Метод скоростно-силовых напряжений. Тренируется непосредственно элементами. Любые статические элементы выполняются быстрым принятием требуемого положения, но в облегченных условиях, но в то же время с повышенным напряжением за счет дополнительных отягощений. Выполняется в небольших дозах и не на усталости. Может сочетаться с динамическими упражнениями.

5. Метод силовых перемещений.

а) с отягощением. Каждое движение выполняется с максимальным усилием, но в движении, а не в удержании. Медленно на 6-8 счетов непрерывно, без резких остановок. 2-3 подхода, 2-6 повторения в подходе. Отдых 30 – 60 секунд. Дыхание свободно.

б) с собственным весом. Перемещение тела как способ тренировки. Эффективность повышается, если движения сходны со спецификой и используется принцип повышения нагрузки. Все упражнения в перемещениях собственного тела несут очень большую нагрузку. Поэтому выполнять стоит в 3 подхода. Это наиболее ценный метод, так как возможно сочетание различных групп мышц.

Примеры:

- отжимание со степа, ноги на степе;
- отжимание от подоконника на одной руке, вторая прижата крепко к ноге;
- отжимание от степа из положения сидя, руки за спиной;
- складка из положения лежа на спине медленно на 4 счета;
- из положения упор лежа подтягивание ног к рукам и возвращение на место;
- из положения лежа на животе, руки вытянуты вперед, подтягивание вперед к рукам, удержание «курочки»;
- в виси на перекладине подъем ног вверх 5 раз;
- лежа на животе давить на лопатки, а спортсмен поднимает ноги;
- приседания с утяжелением (попа назад);
- пистолетик медленно за счет силы (с партнером).

### Методика развития прыгучести

Основные требования:

1. Выполняется не более 2 раз в неделю
2. Необходимо максимально выпрямлять ноги
3. При приземлении сед не низкий, попа назад.
4. Отдых 1 минута

Упражнения:

1. Прыжок с места с двух ног – 10 раз
2. 2 прыжка подряд – 7 раз (второй длиннее первого)
3. 3 прыжка подряд – 5 раз (третий самый длинный)
4. Выпрыгивание с блином 10-15 кг – 15 раз - 3 подхода
5. Запрыгивать на степ – 3 серии по 30 секунд.

### **Методика развития выносливости**

1. Необходимо воздействовать на те факторы, от которых зависит спортивный результат.
2. Интенсивность должна быть близкой к соревновательной.

Средства:

Соревновательные упражнения. Дополнительные средства направлены на увеличение эффективности тренировки

Пример: необходимо взять простые элементы стоимостью от 0,1 – 0,3 на высоком пульсе в сочетании верх-низ.

Задача: сохранить технически правильное выполнение элементов в течение всего упражнения.

Основные элементы: отжимания, углы, прыжки, повороты, махи.

Связующие элементы: ускорения, прыжки из приседа, бег с высоким подниманием коленей, бег в упоре лежа.

Примеры: 6 махов + ускорение 30 м + 4 прыжка 360 градусов + 5 выпрыгиваний из упора присев + 5 отжиманий – обратно ускорение

5 раз из упора присев в упор лежа + 5 раз выпрыгивание из упора присев + 5 раз без рук встать сесть + ускорение + 5 складок в положения лежа - обратно ускорение

### **Методика развития гибкости**

Гибкость - это способность выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

1. Метод фиксации - стретчинг
  - фиксация максимального положения в суставе - больше или равно 15 сек,
  - интервалы отдыха между повторениями 5-10 сек., количество повторений 5-7 раз.
2. Метод повторных упражнений /дозировка 30-40 раз:
  - вращательные движения
  - покачивания

Гибкость развивается после разминки в сочетании с силовыми упражнениями.

**Методика развития быстроты** - это умение производить определенную работу в кратчайшее время.

Упражнения для развития быстроты:

1. Прыжки и бег с ускорениями.
2. Подвижные игры и эстафеты.
3. Акробатические (прыжковые) упражнения.

**Методика развития координационных способностей** - способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Это качество развивается путем выполнения сложных по координации гимнастических упражнений и акробатических прыжков, подвижных игр и эстафет.

**Элементы сложности.**СОГ-1

А) *Элементы, демонстрирующие динамическую силу.*

1. Отжимание в упоре лежа (А 101)
2. Латеральное отжимание в упоре лежа ноги врозь (А 112)
3. Латеральное отжимание в упоре лежа (А 122)

В) *Элементы, демонстрирующие статическую силу.*

1. Упор углом ноги врозь (В 102)

С) *Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты.*

1. «Ножницы» С (832)
2. Прыжок в группировку (С 262)

Д) *Элементы, демонстрирующие гибкость.*

1. Шпагат (D 101)
2. Фронтальный шпагат (D 131)
3. Поворот на одной ноге на 360 градусов (D 142)

СОГ-2

А) *Динамическая сила.*

1. Отжимание в упоре лежа на одной ноге (А 102)
2. Хиндж отжимание (А 132)
3. Отжимание в упоре «Венсон» (А 142)

В) *Статическая сила.*

1. Упор углом ноги врозь с поворотом на 180 градусов (В 103)
2. Упор углом (В 142)
3. Горизонтальный упор ноги врозь с опорой на локти (В 222)

С) *Прыжки.*

1. Прыжок с поворотом на 360 градусов (С 103)
2. Прыжок группировка в шпагат (С 273)
3. Прыжок с поворотом на 180 с приземлением в шпагат (С 113)
4. Из сагиттального равновесия прыжок в упор лежа (С 222)

Д) *Гибкость.*

1. «Панкейк» (D 133)
2. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (D 102)
3. Четыре поочередных высоких маха ногами (D 301)

СОГ-3

А) *Динамическая сила.*

1. Отжимание в упоре «Венсон» с опусканием на локоть (143)
2. Латеральное отжимание в упоре лежа на одной ноге (А 123)
3. Хинж отжимание на одной ноге (А 133)
4. Плиометрическое отжимание с фазой полета (172)
5. Плиометрическое отжимание с поворотом на 360, в упор лежа (163)

В) *Статическая сила.*

1. Упор углом с поворотом на 180 градусов (В 143)
2. Упор высокий угол ноги врозь (В 183)
3. Горизонтальный упор с опорой на локти (В 243)
4. Статический упор безопорный венсон (В 263)

С) *Прыжки.*

1. Прыжок с поворотом на 180 градусов в группировку (С 263)
2. С поворотом на 180 градусов прыжок группировка в шпагат (С 274)
3. Прыжок с поворотом на 360° в шпагат (С 114)

4. Прыжком свободное падение в упор лежа (С 143)
5. Прыжок согнувшись, согнув одну ногу – Казак (С 343)

*D) Гибкость.*

1. Безопорный вертикальный шпагат (D 113)
2. Из шпагата перекат в сторону и на 360 градусов (D 123)
3. Четыре поочередных высоких вертикальных маха ногами (D 302)
4. Поворот на одной ноге на  $540^{\circ}$  (D 143)