



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

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
30 августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор
Л.В. Третьякова
31 августа 2023 г.

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

«ДВИЖЕНИЕ. ЗДОРОВЬЕ. СПОРТ»
II ступень
центра спортивно-оздоровительной аэробики «Диана»

моно предметная программа
базовый уровень

Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации программы: 3 года

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

НОВОСИБИРСК 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

направленность программы

уровень программы

актуальность программы

отличительные особенности программы, новизна

целевая аудитория

объем и срок освоения программы

форма обучения

язык обучения

особенности организации образовательного процесса

режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Цель и задачи программы

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения. ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ГНП-1)

Задачи

Учебно-тематический план

Содержание учебного плана

Планируемые результаты

2 год обучения. ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ГНП-2)

Задачи

Учебно-тематический план

Содержание учебного плана

Планируемые результаты

3 год обучения. ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ГНП-3)

Задачи

Учебно-тематический план

Содержание учебного плана

Планируемые результаты

Планируемые результаты

Раздел 2

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Условия реализации программы

материально-техническое обеспечение

информационное обеспечение

кадровое обеспечение

Оценка результатов освоения программы

формы аттестации

оценочные материалы

критерии оценки

Методические материалы

методы (принципы) обучения

педагогические технологии

формы организации учебного занятия

алгоритм учебного занятия

дидактические материалы

Курс «Работа со звеном»

Задачи

Учебно-тематический план

Содержание учебного плана

Планируемые результаты

Рабочая программа воспитания

Календарный план воспитательной работы

Список литературы

Приложения

Методы развития физических качеств

Элементы сложности

РАЗДЕЛ 1

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движение. Здоровье. Спорт» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Основное содержание учебных занятий – это совершенствование физических качеств и развитие физических способностей ребёнка. 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, энергичного и доступного вида оздоровительной гимнастики, называемой аэробикой.

Аэробика – это синтез общеразвивающих упражнений, бега, подскоков, скаков, 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.

Уровень программы

Уровень Программы базовый – предполагает освоение специализированных знаний в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей и заключается в создании условий для восполнения дефицита двигательной активности, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, коррекции недостатков в физическом развитии и обогащении запасов двигательных навыков детей, за счет специальных тренировочных упражнений.

Актуальность программы обусловлена тем, что аэробика, представляя собой синтез элементов физических упражнений, танца и музыки, является доступной для любого уровня физических возможностей. 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, но интересных и разнообразных упражнений. А на тактическом уровне – приобрести навыки двигательной культуры, развить работоспособность, поднять настроение и др.

Отличительные особенности программы, новизна

В основу образовательной программы «Движение. Здоровье. Спорт», реализуемой в Доме детского творчества им. В. Дубинина г. Новосибирска, положен 30-летний опыт успешной, диагностически выверенной, педагогической деятельности, позволяющий детям достигать высоких спортивных результатов. Но основу своей деятельности педагог видит в последовательном оздоровлении подрастающего поколения. Ведь именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека.

Преимущество данной программы выражено в использовании аэробики в условиях дополнительного образования, как направления творческой деятельности, располагающего 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.

Новизна данной программы заключается в методологической выстроенности непрерывного тренировочного процесса, в технологичности реализуемых многоуровневых задач, направленных на достижение личностно-значимых для детей результатов. Поэтому каждому ребенку необходимо подобрать индивидуальную систему подходящих для него способов и приемов выполнения деятельности, обеспечивающую наилучшие воспитательно-образовательные результаты.

Целевая аудитория

Дополнительная образовательная программа реализуется на базе коллектива Центр спортивной и оздоровительной аэробики «Диана». В центре занимаются дети от 8 до 11 лет, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах. И успешно прошедших итоговую аттестацию. II ступень – начальная спортивная специализация. Условие, которое должно соблюдаться, - это здоровье ребенка. Поэтому до начала занятий все учащиеся обязаны принести справку от врача о состоянии здоровья, а впоследствии пройти обследование в физкультурно-спортивном диспансере. Образовательная программа рассчитана на 3 года обучения в учебно-тренировочных группах.

Возрастная парадигма определена в педагогическое основание данной программы.

Предпочтительный возраст вхождения в программу 7-10 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 овладевать 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.

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. Дети принимаются в группы после собеседования с родителями и по личному заявлению родителей. Обязательным условием зачисления учащихся в группы является регистрация на портале «Навигатор дополнительного образования».

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы II ступени – 3 учебных года (учебный год 36 недель). Общее количество учебных часов на весь период обучения – 864 (1 год обучения – 216 часов; 2 год обучения – 324 часа, 3 год обучения – 324 часа)

Форма обучения

Форма обучения по Программе – очная.

Язык обучения

Язык обучения по Программе – русский.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс проходит в традиционной форме (представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации).

Организационные формы обучения.

Форма занятия - групповая. Группы формируются из обучающихся приблизительно одного возраста. Количественный состав группы обучающихся – 15 человек. Группы формируются путем свободного набора. Состав групп может изменяться на протяжении учебного года.

Особое внимание при проведении занятий аэробикой необходимо уделять вопросам безопасности. При организации безопасного пространства учитываются внутренние и внешние факторы, обеспечивающие безопасность детей.

Факторы безопасности

Внешние факторы безопасности	Внутренние факторы безопасности
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.	Правильная техника движений.
Соответствующая занятиям и комфортная спортивная одежда и обувь.	Достаточный физический потенциал, баланс силы и гибкости.
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.	

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 оптимально подобраны не только для каждой группы обучающихся, но и для каждого ребёнка с учетом его особенностей.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Режим занятий соответствует СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены 28 сентября 2020 года; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены 28 января 2021 года; Положению МБУДО ДДТ им. В. Дубинина о режиме занятий.

1 год обучения: занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа с переменой между учебными часами (продолжительность учебного часа – 45 мин.), всего 6 часов в неделю.

2 и 3 год обучения: занятия проходят 3 раза в неделю по 3 часа с переменой между учебными часами (продолжительность учебного часа – 45 мин.), всего 9 часов в неделю.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

Задачи:

Предметные задачи:

- изучение основных направлений развития спортивной аэробики, ее целей, задач и форм проведения;
- получение знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте аэробики в организации здорового образа жизни;
- изучение методов профилактики спортивного травматизма;
- изучение техники выполнения упражнений, направленных на развития силы, гибкости, прыгучести;
- разучивание танцевальных связок из базовых шагов аэробики;
- изучение техники выполнения движений спортивной аэробики и акробатики;
- участие в соревнованиях по спортивной аэробике

Метапредметные задачи:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий аэробикой и во время соревновательной деятельности;
- красивая (правильная) осанка, умение ее сохранять при разнообразных формах движения и выполнении спортивного упражнения;

Личностные задачи:

- воспитание трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов
- воспитание культуры поведения, общения и умения работать в коллективе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ. ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ГНП-1)

Задачи:

- развитие физических качеств (гибкости, прыгучести, силы);
- обучение элементам сложности стоимостью 0,1-0,4 балла;
- разучивание танцевальной связки из базовых шагов аэробики;
- разучивание элементов акробатики (кувырки, колеса, стойки у стены)

Учебно-тематический план

№ раз дела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			срок	Форма аттестации/ контроля
			Теор.	Прак.	всего		
1	Инструктаж по технике безопасности.		3		3		
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
2	Теоретическая подготовка.		7		7		
2.1	Вводное занятие.	Беседа	1			Октябрь	Опрос
2.2	Классификация аэробики.	Беседа	1			Ноябрь	Опрос

2.3	Задачи осанки.	Беседа	1			Декабрь	Опрос
2.4	Значение занятий спортом.	Беседа	1			Февраль	Опрос
2.5	Базовые движения и их названия.	Беседа	1			Март	Опрос
2.6	Элементы аэробики.	Беседа	1			Апрель	Опрос
2.7	История развития аэробики в Новосибирске	Беседа	1			Май	Опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП).				52		
3.1	Развитие силовых качеств.	Тренировка	10				
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				
4	Специальная физическая подготовка (СФП).				58		
4.1	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы А – динамическая сила	Тренировка	13				
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				
5	Специальная техническая подготовка (СТП).				50		
5.1	Разучивание элементов группы «A» – динамическая сила	Тренировка	11				
5.2	Разучивание элементов группы «B» – статическая сила	Тренировка	11				
5.3	Разучивание элементов группы «C» – прыжки	Тренировка	12				
5.4	Разучивание элементов группы «D» – гибкость	Тренировка	12				
6	Танцевальная подготовка (ТП).				46		
6.1	Разучивание базовых шагов	Тренировка	12				
6.2	Разучивание связок из базовых шагов	Тренировка	20				
7	Итоговое занятие (ИЗ).				6		
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

	Итого часов:	10	206	216	
--	---------------------	----	-----	-----	--

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 Классификация аэробики. Основателем аэробики является Ховард Шварц, который возглавляет мировую ассоциацию по этому виду спорта. Аэробика бывает 3-х видов:



Оздоровительная аэробика - одна из форм массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Выполняется под музыку. Отличительной чертой является соблюдение принципа безопасности упражнений.

Безопасность в аэробике – это возможность принести максимальную пользу организму человека с наименьшей угрозой травматизма и других неприятных последствий. Ряд упражнений отнесен в список «запрещенных упражнений», выполнение которых может быть опасным для связочного, суставного, мышечного аппаратов, сосудистой системы и т.д.

Спортивная аэробика - ациклический, сложнокоординированный вид спорта с атлетической направленностью. Детская спортивная аэробика - ею начинают заниматься дети с 6-10 летнего возраста и совершенствуются именно в этом виде спорта, выполняя спортивные разряды. Прикладная аэробика - использование аэробических упражнений под музыку в подготовке спортсменов других видов спорта. Например, боксеров, хоккеистов и др.

2.3 Задачи осанки.

Основная задача осанки — предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травмы за счет рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц. Осанка выполняет

утилитарную задачу. При правильном выравнивании сегментов тела, выполнение простых и сложных движений не вызывает особых проблем, так как при этом, амплитуда движений всех суставах — максимальна. Осанка является не только соматическим показателем. Она является также показателем психических особенностей человека. Научно доказано влияние осанки на процесс становления личности человека. Человек с хорошей осанкой более уверен в себе, он более привлекает внимание окружающих.

2.4 Значение занятий спортом.

В современном мире все больше повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника дома творчества с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности. Основу и содержание “культуры” составляет, прежде всего, развитие физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств.

Исходя из этого, физическая культура, является одной из составных частей общей культуры, она возникает и развивается одновременно и наряду с материальной и духовной культурой общества.

Физическая культура имеет 4 основные формы:

- физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка);
- восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры - реабилитация;
- занятия физическими упражнениями в целях отдыха, т.н. - рекреация;
- высшее достижение в области спорта.

Физическая культура (воспитание) предполагает соблюдение правил общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, режимов труда и отдыха, т.е. это процесс окультуривания человека.

Физическая культура - это специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоения и применения соответствующих знаний и навыков, а также участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

2.5 Базовые движения и их названия.

1/ Marsh - марш. L - шаги, H - бег.

2/ Step touch - приставной шаг. Выполняется в L,H.

3/ Knee up - подъем колена вперед, в сторону /под углом 45 град. от фронтальной плоскости/, выполняется в L,H.

4/ Lunge - выпад назад, в сторону - L,H.

5/ Kick - мах вперед, в сторону, назад - L,H.

6/ Graipe vine - скрестный шаг - L,H.

7/ Jack - подскоки ноги врозь, ноги вместе. - H.

8/ Skip (подскок) - L,H.

2.6 Элементы аэробики. Знакомство с таблицей элементов.

2.7 История развития аэробики в Новосибирске. Зарождение спортивной аэробики в г.

Новосибирске. Первые соревнования. Лучшие спортсмены. Спортивные школы. Тренеры.

3. ОФП.

Должна строиться на закономерностях и особенностях двигательных качеств.

Осуществляться в соответствии с закономерностями двигательных качеств и навыков, как основа обеспечения взаимосвязи физической и технической подготовки.

Предварять работу по технической подготовке в подготовительных периодах и на этапах сопутствовать ей в соревновательных периодах и циклах с соблюдением определенных рациональных пропорций. (Методы развития физических качеств смотри в приложении 1)

4. СФП предусматривает развитие функций всех органов и систем, необходимых для успешного овладения техникой и повышения спортивного мастерства. Например, повысить

силу и быстроту отталкивания во время исполнения прыжков Straddle, Pike, Sagital split и других, скоростную выносливость при выполнении спортивного танца, особенно во второй его половине.

5. СТП включает овладение и совершенствование техники исполнения элементов стоимостью от 0,3 балла до 0,5 баллов (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 и включающей в себя 4 элемента из каждой группы сложности. 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 и включающей в себя 4 элемента из каждой группы сложности, 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.

Планируемые результаты:

- развитие физических качеств (гибкости, прыгучести, силы);
- знание и умение выполнить элементам сложности стоимостью 0,1-0,4 балла;
- умение выполнить танцевальную связку из базовых шагов аэробики;
- умение выполнить элементы акробатики (кувырки, колеса, стойки у стены)

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ. ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ГНП-2)

Задачи:

- совершенствование и дальнейшее изученных элементов сложности стоимостью 0,1-0,5 балла
- разучивание упражнения с использованием степ платформы
- совершенствование физических качеств (гибкости, прыгучести, силы , координации)
- совершенствование и изучение элементов акробатики (кувырки, колеса, стойки, перевороты)

Учебно-тематический план

№ раздела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			Срок	Форма аттестации/ контроля
			Теор.	Прак.	всего		
1	Инструктаж по технике безопасности.		3				
1.1	Вводный инструктаж.	Беседа	1			Сентябрь	Опрос
1.2	Инструктаж на рабочем месте.	Беседа	1			Сентябрь	Опрос
1.3	Повторный инструктаж.	Беседа	1			Январь	Опрос
2	Теоретическая подготовка.		15				
2.1	Вводное занятие.	Беседа	1			Сентябрь	Опрос
2.2	Разбор таблицы элементов	Беседа	2			Октябрь	Опрос

	сложности					
2.3	Структура учебного занятия	Беседа	2 1 1		Ноябрь Декабрь Январь	Опрос Опрос Опрос
2.4	Названия движений руками.	Беседа	2		Февраль	Опрос
2.5	Воспитание волевых качеств.	Беседа	2 2		Март Апрель	Опрос Опрос
2.6	История развития аэробики в России	Беседа	2		Май	Опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП).			77		
3.1	Развитие силовых качеств.	Тренировка	14			
3.2	Развитие прыгучести.	Тренировка	14			
3.3	Развитие гибкости.	Тренировка	14			
3.4	Развитие выносливости.	Тренировка	12			
3.5	Развитие скоростно-силовых качеств.	Тренировка	12			
3.6	Развитие координационных способностей	Тренировка	12			
4	Специальная физическая подготовка (СФП).			85		
4.1	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы А – динамическая сила	Тренировка	20			
4.2	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы В – статическая сила	Тренировка	20			
4.3	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы С – прыжки	Тренировка	25			
4.4	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы D – гибкость	Тренировка	20			
5	Специальная техническая подготовка (СТП).			84		
5.1	Разучивание элементов группы «A» – динамическая сила	Тренировка	20			
5.2	Разучивание элементов группы «B» – статическая сила	Тренировка	20			
5.3	Разучивание элементов группы «C» – прыжки	Тренировка	24			
5.4	Разучивание элементов группы «D» – гибкость	Тренировка	20			
6	Танцевальная подготовка (ТП).			54		
6.1	Разучивание базовых шагов	Тренировка	14			
		Тренировка	40			
6.2	Разучивание связок из базовых шагов					
7	Итоговое занятие (ИЗ).			6		
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

	Итого часов:	18	206	324	
--	---------------------	-----------	------------	------------	--

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	2	2	1	1	2	2	2	2	15
ОФП	8	9	9	8	9	8	9	9	8	77
СФП	10	10	10	9	10	10	9	9	8	85
СТП	9	9	9	9	9	10	10	10	9	84
ТП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
ИЗ				3					3	6
Всего	36	36	36	36	36	36	36	36	36	324

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 Структура учебного занятия. В общем виде занятие аэробикой состоит из следующих основных фаз.

- Разминка: для разогрева мышц спины и конечностей; вызывает некоторое ускорение темпа сердечных сокращений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, которые соответствуют аэробной фазе.
- Аэробная фаза. Вторая фаза тренировки является главной для выполнения задач учебного занятия.
- Заминка. Релаксация.

2.3 Названия движений руками.

В аэробике довольно много движений рук. Следует избегать ошибок при выполнении упражнений, которые используются в аэробике:

Переразгибания в локтевых суставах.

Разведения рук в стороны более чем на 180°.

При подъеме рук вверх перемещать их дальше вертикали.

Некоторые движения рук при ходьбе и общеразвивающих упражнениях, используемых в аэробике, имеют специальные названия. Положение кисти при этих движениях, как правило, нейтрально (кисть слегка разогнута или пальцы сжаты в кулак).

Walking arms — обычные движения рук при ходьбе. Clap hands — хлопки перед собой на высоте груди.

Biceps curl — сгибание рук (работает бицепс). В исходном положении руки прижаты с боков к туловищу, они почти прямые, кисти вперед. Сгибание и разгибание в локтевых суставах. При сгибании кисть поворачивается ладонью к плечу. Возможны варианты исполнения этого упражнения, например, вращение предплечья.

Triceps curl — сгибание рук (работает трицепс). В исходном положении руки отведены назад-книзу и согнуты в локтях. Разгибание и сгибание рук.

Triceps kick back — в исходном положении кисти на поясе, сжаты в кулак. Разогнуть руки в стороны или вперед-в стороны (по диагонали) и вернуться в исходное положение. Можно чередовать направление при разгибании рук.

Triceps kick side — в исходном положении кисти на пояссе, сжаты в кулак. Разогнуть руки в стороны-вниз и вернуться в исходное положение.

Pumping arms — "качание руками" — в исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти в кулак вместе. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

Funky arms — "фанки" — в исходном положении руки к плечам, локти вниз в стороны, пальцы врозь. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

Upright row — "вертикальная гребля". В исходном положении руки внизу почти прямые, кисти внутрь. Согнуть руки дугами внутрь и поднять кисти к плечам. Разгибая руки, вернуться в исходное положение.

Rowing arms — "гребля". В исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти сжаты в кулак вместе. Разогнуть руки вперед-наружу, поворачивая кисть ладонью книзу, л вернуться в исходное положение.

Front laterals — поднимание рук вперед. В исходном положении руки внизу, почти прямые. Не сгибая рук, поднять их вперед до уровня плеч (допускаются разные положения кистей в исходном положении и во время движения).

Side laterals — поднимание рук в стороны. В исходном положении руки внизу, почти прямые, кисти повернуты внутрь. Не сгибая рук, поднять их в стороны до уровня плеч (допускаются разные положения кистей во время движения).

Chest press — "давить грудь". Из исходного положения поднять руки к плечам, кисти впереди, локти опущены вниз. Немного разогнуть и снова согнуть руки (акцентированно, с усилием). Могут быть выполнены и другие варианты движения:

— при полуразгибании рук поднять локти в стороны, затем вернуться в исходное положение;

— при полуразгибании рук отвести кисти в стороны, затем вернуться в исходное положение.

Rolling arms — из исходного положения руки, скрещенные вперед-вниз, развести в стороны-вниз и вернуться в исходное положение.

В этом упражнении можно изменять амплитуду и направление разгибания рук, а также положение кистей.

Shoulder pull — "тянуть к плечам" — из исходного положения руки вперед (полусогнуты), кисть сжата в кулак, согнуть руки к плечам, кисть спереди, локти в стороны. Вернуться в исходное положение.

Swinging arms — "маятник": поочередные сгибания и разгибания рук круговыми движениями перед собой.

Overhead press — "давить затылок". Из исходного положения руки к плечам, локти в стороны — немного разогнуть и снова согнуть руки (акцентированно, с усилием).

Butterfly — "бабочка". В исходном положении — согнуть руки вперед, предплечья вверх. Развести локти в стороны и вернуться в исходное положение, удерживая предплечья вертикально.

Criss cross — "скрещения" — в исходном положении руки скрещены внизу на уровне бедер, локти прижаты к туловищу. Поворачивая кисть вверху, развести руки в стороны и вернуться в исходное положение.

Chest press — "давить грудную клетку" — скрещения согнутых рук на уровне плеч или выше.

Punching arms — "толчки, удары руками" — в исходном положении руки на пояссе. Поочередные удары руками вперед-книзу (напоминают удары боксера), кисти сжаты в кулак.

Diagonal Punch — "диагональный удар" — в исходном положении руки (полусогнутые) впереди на уровне груди. С поворотом туловища руки скрещивать вперед или вперед-вверх.

Deltoid arms — "на дельтовидные мышцы" — в исходном положении руки внизу полусогнуты и напряжены, кисти сжаты в кулак: поднять руки в стороны и вернуться в исходное положение.

Semicircle arm — "полукруг" рукой перед телом. Например — из положения правая рука в сторону, дугой вниз руку налево. То же в обратном направлении.

Pendulum arm — "маятник руками". Из исходного положения обе руки влево (правая полусогнута), дугой книзу, руки вправо.

2.4 Воспитание волевых качеств.

Основные принципы самовоспитания и работы над собой:

1. Начинать воспитание воли следует с приобретения привычки преодолевать сравнительно незначительные трудности.

2. Преодоление трудностей и препятствий совершается для достижения определенных целей.

3. Принятое решение должно быть исполнено.

4. В том случае, если человек поставил дальнюю цель, имеет далекую перспективу, весьма важно видеть этапы достижения этой цели, намечать ближайшие перспективы, разрешать частные задачи, в итоге которых будут созданы условия для достижения конечной цели.

Говоря о воспитании воли, не следует забывать, что успешное выполнение деятельности зависит не только от формирования тех или иных волевых качеств, но и от наличия соответствующих навыков как условий реального выполнения намеченного, достижения поставленных целей. Наконец, следует указать, что развитие основных волевых качеств происходит при постоянном общении человека с другими людьми, в совместной работе с ними. Вне общества, вне коллектива воля человека нормально развиваться не может.

2.5 История развития аэробики в России.

1992 год – создание Российской Федерации спортивной аэробики.

2001 год - Российская Федерация спортивной аэробики перерегистрирована во Всероссийскую Федерацию спортивной и оздоровительной аэробики (ВФСОА). Сегодня Федерация спортивной и оздоровительной аэробики, как единственное спортивное общественное объединение на территории и в границах РФ, имеет полномочия по развитию этого вида спорта на федеральном уровне и представляет интересы спортивной аэробики в международных организациях. На сегодняшний день более 50 субъектов Российской Федерации являются членами Федерации спортивной и оздоровительной аэробики. Наиболее активно спортивная аэробика развивается в таких городах и регионах России, как Москва, Санкт-Петербург, Новосибирская область, Ивановская область, Иркутская область, Свердловская область и Ханты-Мансийский округ.

С 2000 года компания «Планета Фитнес» является Генеральным Спонсором Всероссийской Федерации Спортивной и Оздоровительной аэробики.

2001 год - Почетным Президентом ВФСОА избрана Ирина Разумова , Президент компании «Планета Фитнес», а Президентом ВФСОА – Марианна Масленникова, вице-президент компании «Планета Фитнес».

С 2003 года заслуженный мастер спорта Владислав Оскнер, 5-ти кратный Чемпион Мира занимает должность старшего тренера сборной России.

Тренером сборной является 5-ти кратная Чемпионка Мира, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер России Татьяна Соловьева.

2003 год – в июне месяце в Санкт – Петербурге впервые в истории российского спорта состоялся 2-й Финал Кубка Мира по спортивной аэробике (FIG). Соревнования проводились в рамках празднования 300-летия города. Соревнования посетил Член Международного Олимпийского Комитета, Президент Международной Федерации гимнастики (FIG), профессор Бруно Гранди (Италия) и дал очень высокую оценку уровню организации соревнований.

2003 год ВФСОА впервые в истории развития спортивной аэробики организовала Международный судейский курс (FIG), в котором приняли участие и были успешно аттестованы 20 российских судей (получили международное судейское удостоверение).

2004 год ВФСОА получила аккредитацию Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту (Серия А, № 000097).

2005 год – международную судейскую аттестацию получили российские судьи – С.М.Лукина (Санкт-Петербург), Е.С. Крючек (Санкт-Петербург), Г. В. Ахмадиева (Уфа).

2005 года – Татьяна Соловьева и Владислав Оскнер провели тренерский семинар, на котором прошли обучение более 25 тренеров России и около 40 спортсменов.

2005 год – ВФСОА организовала и провела Всероссийский судейский семинар, на котором прошли обучение и получили аттестацию по новым правилам судейства 68 судей из более, чем 20 городов России.

В Попечительский Совет ВФСОА входят известные спортсмены и деятели России: Трехкратная Олимпийская чемпионка, десятикратная чемпионка мира по фигурному катанию, Президент Академии выдающихся спортивных достижений И.К. Роднина; Вице-президент Российского Союза Промышленников и предпринимателей И.Ю. Юргенс; Директор Концерна «Мосфильм», Кинорежиссер К.Г. Шахназаров; Председатель Парламентского корпуса Совета РФ В.А. Волков; Автор и ведущая на телеканале НТВ О.В. Пушкина.

ВФСОА имеет действующие договоры о сотрудничестве с Федерацией Гимнастики России и Комитетом национальных и неолимпийских видов спорта России.

ВФСОА признана FIG как единственная федерация, руководящая дисциплиной спортивная аэробика и являющейся частью FIG через официального члена Российской Федерации Гимнастики.

ВФСОА тесно сотрудничает с Техническим Комитетом по спортивной аэробике (FIG) по совершенствованию международных правил соревнований и осуществляет перевод на русский язык «Правил соревнований по спортивной аэробике» (Code of Points) для FIG. Чемпионаты и Первенства России охватывают большой возрастной диапазон участников (12-14, 15-17 и 18 и старше).

3. ОФП. Должна обеспечивать готовность к овладению сложнейшими упражнениями, т.е. создавать базу для технического мастерства в соответствии с современными тенденциями и представлении о перспективах развития современной аэробики. Обеспечивать длительность сохранения работоспособности спортсмена на высоком уровне. (Методы развития физических качеств смотри в приложении 1)

4. СФП в процессе которой акцентируется внимание на развитие быстроты движений, гибкости и статических усилий при сохранении поз правильной осанки.

Специальная двигательная подготовка, включающая сочетание движений различными частями тела (координация движений) обучение умению оценивать движения в пространстве, времени и по степени мышечных усилий, повышение функциональной устойчивости вестибулярного аппарата.

5. СТП включает совершенствование техники исполнения ранее изученных элементов, а также изучение новых элементов стоимостью 0,4 – 0,6 баллов (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 и включающей в себя 6 элементов из каждой группы сложности. 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 и включающей в себя 6 элементов из каждой группы сложности, 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 подробно изложены (см. Приложение 2).

Планируемые результаты:

- умение выполнять элементы сложности стоимостью 0,1-0,5 балла

- умение выполнять упражнение с использованием степ платформы
- совершенствование физических качеств (гибкости, прыгучести, силы , координации)
- умение выполнять элементы акробатики (кувырки, колеса, стойки, перевороты)

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ. ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ГНП-3)

Задачи:

- совершенствование и дальнейшее изученных элементов сложности стоимостью 0,1-0,5 балла
- разучивание упражнения спортивной аэробики
- совершенствование физических качеств (гибкости, прыгучести, силы , координации)
- совершенствование и изучение элементов акробатики (кувырки, колеса, стойки, рондаты, перевороты)

Учебно-тематический план

№ раздела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			срок	Форма аттестации/контроля
			Теор.	Прак.	всего		
1	Инструктаж по технике безопасности.		3				
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
2	Теоретическая подготовка.		15				
2.1	Вводное занятие.	Беседа	1			Сентябрь	Опрос
2.2	Разбор таблицы элементов сложности	Беседа	2			Октябрь	Опрос
2.3	Анатомические сведения. Мышцы рук.	Беседа	2 1			Ноябрь Декабрь	Опрос Опрос
2.4	Питание и коррекция массы тела.	Беседа	1 2			Январь Февраль	Опрос
2.5	Профилактика спортивного травматизма.	Беседа	2 2			Март Апрель	Опрос Опрос
2.6	История развития аэробики	Беседа	2			Май	Опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП).				77		
3.1	Развитие силовых качеств.	Тренировка		14		С сентября по май	Наблюдение
3.2	Развитие прыгучести.	Тренировка		14			
3.3	Развитие гибкости.	Тренировка		14			
3.4	Развитие выносливости.	Тренировка		12			
3.5	Развитие скоростно-силовых качеств.	Тренировка		12			
3.6	Развитие координационных способностей	Тренировка		12			
4	Специальная физическая подготовка (СФП).				85		
4.1	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы А – динамическая сила	Тренировка		20		С сентября по май	Наблюдение
4.2	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы В – статическая сила	Тренировка		20			
4.3	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы С –	Тренировка		25			

4.4	прыжки Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы D – гибкость	Тренировка		20			
5	Специальная техническая подготовка (СТП).				84		
5.1	Разучивание элементов группы «А» – динамическая сила	Тренировка		20		С января по май	Наблюдение
5.2	Разучивание элементов группы «В» – статическая сила	Тренировка		20			
5.3	Разучивание элементов группы «С» – прыжки	Тренировка		24			
5.4	Разучивание элементов группы «D» – гибкость	Тренировка		20			
6	Танцевальная подготовка (ТП).				54		
6.1	Разучивание базовых шагов	Тренировка		14		С сентября по декабрь	Зачет
6.2	Разучивание связок из базовых шагов	Тренировка		40		С декабря по май	
7	Итоговое занятие (ИЗ).				6		
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
	Итого часов:		18	206	324		

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	2	2	1	1	2	2	2	2	15
ОФП	8	9	9	8	9	8	9	9	8	77
СФП	10	10	10	9	10	10	9	9	8	85
СТП	9	9	9	9	9	10	10	10	9	84
ТП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
ИЗ				3					3	6
Всего	36	36	36	36	36	36	36	36	36	324

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 Анатомические сведения. Мышцы рук. Предметом гордости всех спортсменов-атлетов являются рельефные руки. Четко очерченные мышцы плеча и рук придают фигуре мощь и говорят о недюжинной силе их обладателя.

Руки выполняют множество самых разных движений, поэтому мышцы верхней конечности имеют множество прикреплений к мышцам спины, груди, живота и т.д. Мышцами верхней конечности образуются несколько групп: мышцы свободной верхней конечности и мышцы плечевого пояса. В свою очередь мышцы свободной верхней конечности образуются из мышц кисти руки, плеча и предплечья. Мышцы плечевого пояса расположены вокруг плечевого сустава. Они приводят в движение лопатку и плечо. Это широкие мышцы, которые имеют прикрепление в области груди и спины. Мышцы плеча — передняя двухглавая мышца, бицепс, сгибает предплечье в локтевом суставе, задняя трехглавая, трицепс, разгибает его. Мышцы предплечья делятся на три группы: переднюю, лучевую и заднюю и отвечают за сгибание и разгибание кисти и пальцев. Обеспечивающие движение пальцев мышцы кисти делятся на три группы: мышцы ладонной поверхности, мышцы возвышения большого пальца и отдельно выделенной короткой мышцы, отводящей большой палец.

2.3 Питание и коррекция массы тела.

Очень часто перед соревнованиями возникает необходимость снижения массы тела («сгонка веса»). Многие спортсмены вынуждены ставить перед собой такую задачу. Основным принципом снижения массы тела является применение низкокалорийных рационов, правила специальной спортивной диеты, перехода на низкокалорийный рацион и контроля за массой тела.

2.4 Профилактика спортивного травматизма.

Любой спортсмен, стараясь добиться успеха в избранном виде спорта, вынужден постоянно преодолевать свои физические возможности. При этом всегда есть опасность того, что в какой-то момент организм не справится и окажется в запредельной для себя зоне нагрузок. И тогда легко можно получить травму. На легкие травмы и повреждения почти не обращают внимания. Более серьезные травмы требуют врачебной помощи.

Под профилактикой спортивных травм подразумевается система мероприятий, проводимых с целью предупреждения травмы в период занятий спортом и двигательной активности.

Первичная профилактика включает в себя обследование перед началом сезона, разминку перед соревнованием, занятия силовой направленности, упражнения на развитие гибкости, исключение допинга, использование защитных средств.

Вторичная профилактика осуществляется путем информирования и просвещения спортсменов и тренеров об отрицательном воздействии запрещенных препаратов, известных факторов риска травм. Примером вторичной профилактики может служить любое решение, повышающее безопасность при проведении соревнований по данному виду спорта.

Чаще всего спортсмены-любители травмируют мышцы. Травмы подобного рода составляют 10-30% от всех повреждений. Причиной этих травм являются чрезмерные физические нагрузки (что влечет за собой фактор «перетренированности») и плохая разминка.

Состояние «перетренированности» возникает из-за того, что организм не успевает восстановиться между тренировками и постепенно накапливает усталость.

Высокий процент травматизма, как следствие плохой разминки, связан с тем, что мышцы плохо разогреты, организм не подготовлен к интенсивной тренировке, а спортсмен пытается усиленно тренироваться. В этом случае травма может возникнуть в результате одного лишь резкого движения.

При этом происходит ушиб или разрыв мышцы. Разрыв может быть полным или частичным. Основным признаком полного разрыва мышцы является определяемая на ощупь глубокая щель между разошедшимися концами мышцы, а в ряде случаев деформация в виде двух бугров сократившихся частей мышцы, отстоящих друг от друга на некотором расстоянии, и утрата их функции. Частичные или неполные разрывы мышц трудно отличить от ушибов: те и другие проявляются припухлостью, уплотнением в результате кровоизлияния, иногда

гематомой, но при ушибе функция мышцы обычно страдает в меньшей степени и нарушается не сразу, а лишь через 2-4 часа как минимум.

Очень важно отличать боль, возникшую в результате тренировки, от боли из-за травмы. В результате интенсивной тренировки в мышцах возникают болевые ощущения, причиной которых является накопление молочной кислоты и гидростатическое давление, заставляющее жидкость выходить из плазмы и проникать в ткани. Как правило, боль и дискомфорт проявляются через 24-48 часов после напряженной тренировки, достигают своего пика на 2-3 день и начинают медленно убывать, но полностью исчезают к 8-10 дню после тренировки.

Травматические болевые ощущения вызывают дискомфорт в пораженной мышце при малейшем движении, усиливаются в зависимости от степени серьезности травмы и осложняются отеком в месте повреждения.

Очень часто начинающие спортсмены, полные энтузиазма, занимаются по принципу "чем больше, тем лучше", то есть тренируются слишком интенсивно, продолжительно и часто. Это подрывает и психические и физические возможности организма. Человеческий организм - это сложнейший физиологически отлаженный механизм, но и он несовершенен. Поэтому лучшей профилактикой любой травмы будет хорошая разогревающая разминка до тренировки, хорошая растяжка после тренировки и правильное планирование нагрузок.

Очень важным элементом тренировки, которым чаще всего пренебрегают даже опытные спортсмены, является растяжка - она помогает увеличить амплитуду движений в "забытых" после тренировки мышцах и возвращает им привычную эластичность. Также разминка способствует усилению кровотока, повышает температуру и тем самым подготавливает организм к работе.

2.5 История развития аэробики.

Греческая гимнастика орхестрика. Направление в гимнастике физиолога Ж.Демени. Б.Менсендик, женская функциональная гимнастика. Выразительная гимнастика Ф.Дельсарта. «Ритмическая гимнастика» Э.Жак-Далькроза. "Студия пластического движения" З.Д.Вербовой. Джаз-гимнастика, М.Бекман. Аэробные танцы, Дж.Соренсен. Введение термина "аэробика". Очковая, строго дозированная система физических упражнений, имеющих аэробный характер энергообеспечения (бег, плавание, лыжи). "Возрастные" таблицы К.Купера. Росто популярности аэробических танцев в Америке. Новые виды аэробики: степ, слайд, резист-а-бол, аква-аэробика и другие.

3. ОФП. Должна обеспечивать готовность к овладению сложнейшими упражнениями, т.е. создавать базу для технического мастерства в соответствии с современными тенденциями и представлениями о перспективах развития современной аэробики. Обеспечивать длительность сохранения работоспособности спортсмена на высоком уровне. (Методы развития физических качеств смотри в приложении 1)

4. СФП в процессе которой акцентируется внимание на развитие быстроты движений, гибкости и статических усилий при сохранении поз правильной осанки.

Специальная двигательная подготовка, включающая сочетание движений различными частями тела (координация движений) обучение умению оценивать движения в пространстве, времени и по степени мышечных усилий, повышение функциональной устойчивости вестибулярного аппарата.

5. СТП включает совершенствование техники исполнения ранее изученных элементов, а также изучение новых элементов стоимостью 0,4 – 0,7 баллов (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 и включающей в себя 6 элементов из каждой группы сложности. 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 и включающей в себя 6 элементов из каждой группы сложности, 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 подробно изложены в (см. Приложение 2).

Планируемые результаты:

- умение выполнять элементы сложности стоимостью 0,1-0,5 балла
- умение выполнять упражнение спортивной аэробики
- совершенствование физических качеств (гибкости, прыгучести, силы , координации)
- умение выполнять элементы акробатики (кувырки, колеса, стойки, рондаты, перевороты)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

По окончании обучения по программе учащиеся должны знать:

- основные направлений развития спортивной аэробики, ее цели, задачи и формы проведения;
- о роли и месте аэробики в организации здорового образа жизни;
- методы профилактики спортивного травматизма;
- технику выполнения упражнений, направленных на развития силы, гибкости, прыгучести;
будут уметь:
- выполнять танцевальные связки из базовые шагов аэробики;
- выполнять элементы спортивной аэробики и акробатики;
- принимать участие в соревнованиях по спортивной аэробике.

Метапредметные и личностные результаты:

- умение управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий аэробикой и во время соревновательной деятельности;
- умение поддерживать красивую (правильная) осанку, умение ее сохранять при разнообразных формах движения и выполнении спортивного упражнения;
- умение проявлять трудолюбие, проявлять уважение к товарищам и педагогам;
- умение работать в коллективе и взаимодействовать с партнерами в процессе творческой деятельности.

РАЗДЕЛ 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	31 мая	36	72	324 9 ч. в неделю	3 раза в неделю по 3 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	72	324	3 раза в неделю по 3 часа

обучения					9 ч. в неделю	
3 год обучения	1 сентября	31 мая	36	72	324 9 ч. в неделю	3 раза в неделю по 3 часа
Работа со звеном	1 сентября	31 мая	36	72	108 3 ч. в неделю	1 раза в неделю по 3 часа

На учебный год для каждой учебной группы в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разрабатывается Рабочая программа, включающая календарный учебный график.

Рабочая программа оформляется в соответствии с локальным нормативным актом ДДТ им. В. Дубинина «Положением о дополнительной общеобразовательной программе» и утверждается Директором учреждения перед началом учебного года. Форма рабочей программы представлена в Приложении №3.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебное помещение должно соответствовать требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Материально-техническое обеспечение:

- Проветриваемое помещение для занятий аэробикой с зеркалами.
- Аудиоаппаратура.
- Видеоаппаратура.
- Спортивный инвентарь (гимнастические палки, скакалки, гимнастические ролики, коврики, спортивные маты, подкладные мостики, батуты)

Информационное обеспечение

1. Инструкции по технике безопасности:
 - Вводный инструктаж;
 - Инструктаж на рабочем месте;
 - Повторный инструктаж.
2. Образовательная программа.
3. Методические пособия в виде разработок требований для спортсменов на основе правил спортивной аэробики
4. Видеозаписи учебных занятий с демонстрацией элементов сложности спортивной аэробики.
5. Аудиодиски с музыкальными произведениями, предназначенные для сопровождения спортивных программ спортсменов.

Кадровое обеспечение

Педагог по спортивной аэробике, имеющий высшее или среднее специальное образование и стаж работы не менее трех лет и повышающий свой профессиональный уровень на семинарах и тренингах.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка освоенных учащимися знаний, умений и навыков проходит в соответствии с локальным нормативным документом «Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости».

Оценка уровня освоения программы проходит 2 раза в год: в декабре; в апреле-мае.

Результаты диагностики выполнения образовательной программы фиксируются в ведомостях по четырем уровням:

- Минимальный – программа освоена не в полном объеме

- Базовый – учащийся справился с программой полностью
- Повышенный – учащийся справился с программой полностью и результативно, проявлял инициативу в дополнительной творческой деятельности
- Творческий уровень – учащийся проявляет устойчивое стремление к более глубокому самостоятельному познанию предмета.

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.

Формы аттестации

Отслеживание и фиксация образовательных результатов проводится в форме итогового занятия, тестирования, участия в соревнованиях, фестивалях, концертных программах. На итоговых мероприятиях могут присутствовать родители (законные представители) обучающегося и представители администрации учреждения. Результаты каждого учащегося фиксируются в соответствующих ведомостях и заносятся в соответствующую графу журнала.

Оценочные материалы

Оценочные материалы (оценочные средства) на практике представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задания, зачеты, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения. Оценочные материалы заносятся в таблицы.

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля /аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	Воспитание трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов	Смотри таблицу - критерии отслеживания результативности программы (качественные критерии)	оценка	Наблюдение
	Воспитание культуры поведения, общения и умения работать в коллективе	Смотри таблицу - критерии отслеживания результативности программы (качественные критерии)	оценка	Наблюдение
Метапредметные результаты	Устойчивая потребность в упорядоченной организованной двигательной активности	Смотри таблицу - критерии отслеживания результативности программы (качественные критерии)	оценка	Наблюдение
	Формирование понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни	Смотри таблицу - критерии отслеживания результативности программы (качественные критерии)	оценка	Наблюдение
Предметные результаты	Развитие познавательного интереса к занятиям аэробикой	Смотри таблицу - критерии отслеживания результативности программы (освоение теоретических знаний)	оценка	Тест
	развитие основных физических качеств	Смотри таблицу - уровень физической подготовки	оценка	Зачет
	знание базовых шагов аэробики	Смотри таблицу – уровень танцевальной подготовки	оценка	Зачет
	Знание техники выполнения движений	Смотри таблицу - критерии отслеживания	оценка	Зачет

		результативности программы (техническая подготовка)		
	участие в соревнованиях по спортивной аэробике внутри группы	Смотри таблицу - критерии отслеживания результативности программы (темп прироста результатов)	оценка	Соревнование

Критерии отслеживания результативности программы

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
Качественные критерии	Учащийся не демонстрирует способность к: самостоятельным занятиям физической культурой; оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и с помощью педагога; допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся не демонстрирует способность к: самостоятельным занятиям физической культурой; оценке эффективности этих занятий
Теоретические знания	Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, допускает ошибки, беспорядочно и неуверенно излагает материал.	Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении	Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта	То же, что и предыдущий, но самостоятельно интересуется данной темой, ищет новую информацию, следит за новыми тенденциями и т.д.
Техническая подготовка (элементы спортивной аэробики и акробатики)	Двигательное действие не выполнено	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными и ошибками	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок	Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется, уверенно, слитно, свободно
Участие в соревнования	Учащийся не выполняет	Исходный показатель	Показатель соответствует	Показатель соответствует

x (темп прироста результатов)	контрольного упражнения и(или) нет прироста результата. Участие в соревнованиях внутри группы.	соответствует низкому уровню подготовленности и(или) наблюдается низкий темп прироста результата. Участие в турнирах и открытых соревнованиях клубов.	среднему уровню подготовленности и(или) наблюдается средний темп прироста результата. Участие в городских, областных и региональных соревнованиях.	высокому уровню подготовленности и(или) наблюдается высокий темп прироста результата. Выход в финал соревнований городского, областного и регионального уровня.
-------------------------------	---	--	---	--

Уровень физической подготовки

ГНП-1

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
Отжимание	до 30 раз	31 - 40 раз	41 - 50 раз	Более 50 раз
Пресс за 30 сек	до 23 раз	24 - 26 раза	27 - 28 раз	Более 28 раз
Наклон в пол. сидя	до 16 см	17 – 19 см	20 -22 см	Более 22 см
Прыжок в длину с места	до 145 см	146 - 155 см	156 -165 см	Более 166 см
Упор углом	до 15 сек	16 - 20 сек	21 - 25 сек	Более 26 сек
Шпагат	На одну ногу	На две ноги	Все три шпагата	Два шпагата более 180 град

ГНП-2

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
Отжимание	до 35 раз	36 - 45 раз	46 - 55 раз	Более 55 раз
Пресс за 30 сек	до 24 раз	25 - 27 раза	28 - 30 раз	Более 30 раз
Наклон в пол. сидя	до 17 см	18 – 21 см	22 -24 см	Более 24 см
Прыжок в длину с места	до 155 см	156 - 165 см	166 -175 см	Более 175 см
Упор углом	до 20 сек	21 - 25 сек	26 - 30 сек	Более 30 сек
Шпагат	На одну ногу	На две ноги	Все три шпагата	Три шпагата более 180 град

ГНП-3

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
Отжимание за 30 сек	до 25 раз	26 – 28 раз	29 – 31 раз	Более 31 раз
Пресс за 30 сек	до 24 раз	25 – 27 раз	28 – 30 раз	Более 30 раз
Наклон в пол.сидя	до 18 см	19 – 22 см	23 -24 см	Более 24 см
Прыжок в длину с места	до 160 см	161 - 170 см	171 -180 см	Более 180 см
Упор углом с поворотом	до 5 кругов	6-7 кругов	8-9 кругов	Более 9 кругов
Махи ногами 20 сек через 20 сек – 4 подхода	до 85 раз	86-90 раз	91-95 раз	Более 95 раз

Уровень танцевальной подготовки

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
ГНП-1	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону без движений руками.	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону с несложной одноименной координацией.	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90,180 градусов с несложной одноименной координацией руками.	Умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием несложной координацией рук.
ГНП-2	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону без движений руками.	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90,180 градусов с несложной одноименной координацией руками.	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90,180 градусов со сложной координацией руками.	Умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием несложной координацией рук.
ГНП-3	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону без движений руками.	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90,180, 360 градусов с несложной одноименной координацией руками.	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90,180, 360 градусов со сложной координацией руками.	Умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием несложной координацией рук.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы и методы обучения

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 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.

3) учет индивидуальных особенностей

Учет индивидуальных особенностей выражается в предоставлении учащимся 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.

Педагогические технологии

На занятиях аэробикой 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 видеофильмов 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, принятное 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 фиксаций 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).

Формы организации учебного занятия:

- занятие по изучению нового материала;
- учебно-тренировочные занятия;
- контрольные занятия (сдача нормативов);

Алгоритм учебного 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.

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.

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.

Музыкальное сопровождение подбирается в зависимости от содержания и направленности учебного занятия и должно нести положительную эмоциональную окраску

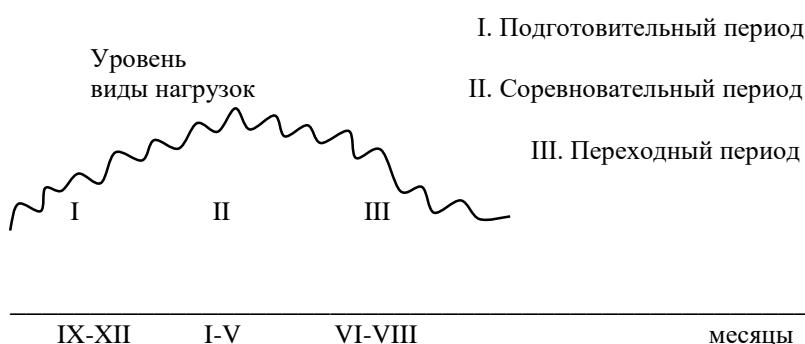
Режим построения спортивной тренировки в течение учебного года

Различают три периода спортивной тренировки, направленных на формирование определенной фазы спортивной формы. Спортивная форма – это гармоническое единство всех компонентов соревновательного потенциала спортсменов.

1. Подготовительный период решает задачу достижения спортивной формы путем постепенного перехода от общей к специальной физической подготовке, а затем включения в нее все большего объема задания технической и тактической направленности.

2. Соревновательный период, включая этап непосредственно предсоревновательной подготовки, должен обеспечить создание наиболее высокого соревновательного потенциала благодаря достижению спортивной формы с целью достижения запланированных спортивных результатов. На этом этапе создается пик спортивной формы.

3. Переходный период связан с изменением направленности тренировочной нагрузки, сокращением использования средств специальной подготовки, активным отдыхом, вследствие чего спортсмен выводится из состояния спортивной формы.



КУРС «РАБОТА СО ЗВЕНОМ»

Индивидуальная работа проводится с солистами, смешанными парами (мальчик и девочка), трио и группами (5 человек), согласно правилам соревнований по спортивной аэробике ФИЖ 2022 – 2024 г.

Цель: достижение высокого спортивного результата.

Задачи:

- Постановка и разучивание спортивного танца;
- Участие в соревнованиях.

№ раз дела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			Срок	Форма аттестации/ контроля
			теор	практ	всего		
1	Инструктаж по технике безопасности.				2		
1.1	Вводный инструктаж.	Беседа	0,5			Сентябрь	Опрос
1.2	Инструктаж на рабочем месте.	Беседа	0,5			Сентябрь	Опрос
1.3	Повторный инструктаж.	Беседа	1			Январь	Опрос
2					4		
2.1	Постановка программы Выбор музыкальной темы.	Прослушивание	2			Сентябрь, январь	Совместное творчество
2.2	Составление эскиза костюма.	Зарисовка					
2.3	Подбор элементов.	Запись					
3	Составление упражнения.				6		
3.1	Расстановка танцевальных дорожек и элементов согласно музыке.	Запись	1			Сентябрь	Наблюдение Совместное творчество
3.2	Опробование частей программы	Тренировка		5			
4	Отработка упражнения.				51		
4.1	Отработка упражнения.	Тренировка	47			Сентябрь- апрель	Наблюдение
4.2	Корректировка упражнения.		4				
5	Соревновательная деятельность	Участие в соревнованиях			39	Октябрь- май	Оценка/ рейтинг
6	Итоговое занятие (ИЗ).				6		
6.1	Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия.	Всероссийские соревнования «Аэробика Сибири» Кубок г. Новосибирска I этап «Весенняя капель»		3		Декабрь	Оценка/ присвоение разрядов
6.2	Итоговая аттестация по окончании учебного года			3		Апрель	Оценка/ присвоение разрядов
	Итого часов:				108		

1. Инструктаж по технике безопасности.

1.1 Вводный инструктаж. 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. Постановка программы.

2.1 Выбор музыкальной темы.

Выбирается тема под индивидуальные особенности спортсменов.

Выбирается музыка под тему (160-162 уд/мин).

2.2 Составление эскиза костюма.

Подбирается костюм под спортсмена.

2.3 Подбор элементов.

Расписываются элементы на бумаге от сложного к простому (в упражнение вставляются только элементы со 100% исполнением). Подсчитывается сложность упражнения.

3. Составление упражнения.

В упражнении обязательно должны присутствовать:

- две музыкальные восьмерки из семи базовых шагов;
- одна музыкальная восьмерка, включающая синкопы руками и ногами (можно отдельно, можно вместе);
- сочетание высокой и низкой ударности (прыжки и шаги);
- интенсивность не должна падать;
- более двух элементов подряд не должно быть;
- упражнение должно напоминать кардиограмму сердца;
- должна быть сбалансированность программы. Не желательно ставить в конце упражнения самые легкие упражнения (делать прыжки в шпагат);
- ракурс элементов д.б. идеальным для просмотра судей (шпагаты д.б. всегда открытыми. Стадл прыгать в ту диагональ, которая нога висит);
- джеки вперед прыгать нельзя;
- выпады делать боком (два подряд лучше не делать);
- нельзя ходить противоходом.

Требования для перемещений:

- в упражнении д.б. около 15 перемещений по диагонали, вперед-назад, вправо-влево, по кругу или дуге, по квадрату.
- перемещения д.б. длинными от элемента к элементу (полностью диагональ или целая линия).
- перед судьями по ближайшей линии необходимо пройти два раза.
- начинать лучше с движения к судьям и заканчивать тоже.

3.1 Расстановка танцевальных дорожек и элементов согласно музыке.

Записать на бумаге в столбик все восьмерки музыкального произведения.

Расписать элементы в музыку, используя какие-либо акценты.

Расписать переходы на полу (входы и выходы в элементы).

Элементы обозначаем точками, перемещения стрелками.

По перемещениям составить движения ног, которые должны быть амплитудными и четкими, с поворотами.

Подъемы с пола мощные. Д.б. сочетание верха с низом. Придумать начало и конец упражнения. Наложить руки на ноги. Руки должны соответствовать теме (при подъемах должны быть движения руками). Руки должны работать выше плеч. Два коротких движения одно высокое. Могут быть плавные руки.

Расставить эмоции и голову (можно открывать рот, подмигивать, показывать глазами, подмигивать и т.д., но все д.б. в меру).

3.2 Опробование частей программы.

Составленные дорожки опробуются спортсменом вначале под счет, а за тем под выбранную музыку. Дорабатываются мелкие детали, обыгрываются музыкальные акценты.

4. Отработка упражнения.

4.1 Составленное упражнение отрабатывается по частям. Мысленно упражнение делится на три части. Каждая третья часть упражнения с входящими в эту часть элементами сложности повторяется под музыку отдельно. Помимо этого, спортсмен отрабатывает каждый элемент программы с заходом в него и выходом из него в соответствии с составленным упражнением без музыки. А также, прогоняет полностью хореографическую часть всего упражнения (без элементов сложности, но с заходами и выходами). После того, как будет идеально выполнена каждая третья часть упражнения в отдельности, упражнение делиться на две части, и все начинается сначала. Лишь после того, как будет выполнены идеально обе части упражнения в отдельности, можно начинать выполнять полный прогон упражнения со всеми элементами.

4.2 Корректировка упражнения.

В течение учебного года составленное упражнение непрерывно повторяется, отрабатывается. Возможна корректировка упражнения в сторону усложнения. Как правило, это происходит раз в полгода. С составленным упражнением спортсмен выступает на соревнованиях по аэробной гимнастике по правилам ФИЖ.

5. Соревновательная деятельность. Спортсмены участвуют в областных, региональных и Всероссийских первенствах по спортивной аэробике.

6. Отслеживание результатов. На каждого спортсмена заводится классификационная книжка, в которую заносятся результаты всех соревнований. По полученным результатам спортсменам присваиваются спортивные разряды согласно ЕСВК.

Планируемые результаты:

- Разучивание спортивного танца;
- Участие в соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Календарный план воспитательной работы составляется на каждый учебный год в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирует ее применительно к текущему учебному году. Соотносится с календарным планом воспитательной работы в учреждении.

Цель программы – личностное развитие ребенка средствами физкультурно-спортивной деятельности на занятиях спортивно-оздоровительной аэробикой.

Задачи.

- воспитание интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- воспитание чувства ответственности и дисциплины;
- воспитание уверенности в себе и умения ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Планируемые результаты.

- сформированность осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями;
- формирование первоначальных представлений о чувстве ответственности, освоение элементарных принципов соблюдения дисциплины;
- формирование уверенности в себе и умения ставить перед собой конкретные цели и действовать самостоятельно.

Виды, формы и содержание деятельности.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений – модулей воспитательной работы.

Модуль «Ключевые дела».

- участие в ключевых делах учреждения:

- а) участие в Новогоднем празднике,
- б) участие в итоговом концерте,
- в) участие в фестивале «Звезды нашего Дома».

- ключевые дела, организуемые в творческом объединении:

- а) посвящение в юные спортсмены,
- б) соревнования на приз «Деда Мороза»,
- в) конкурсное итоговое занятие с присутствием родителей.

Модуль «Волонтерство и добровольчество»

- волонтерская помощь в организации и проведении соревнований городского, областного и всероссийского уровней.

Модуль «Работа с родителями».

- Беседы, консультации, собрания, форумы.
- Привлечение большего количества родителей к проблемам коллектива и совместное их решение. Работа над установлением доверительных отношений.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Календарный план воспитательной работы составляется на каждый учебный год в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирует ее применительно к текущему учебному. Соотносится с календарным планом воспитательной работы в учреждении.

Форма календарного плана воспитательной работы

№	Модуль	Мероприятие	Сроки
1			
2			
3			
4			
6			
7			
8			
10			
11			
12			

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273);
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
8. Стратегическое направление в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации (утв. распоряжением Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427);

9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678);
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
12. Федеральные проекты «Цифровая образовательная среда», «Современная школа», «Патриотическое воспитание» (2020);
13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
15. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
17. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 39-п «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
19. Постановление Правительства новосибирской области от 02.03.2020 № 2 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
20. Устав Учреждения и другие нормативные, правовые и локальные акты об образовании;
21. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные): методические рекомендации по разработке и реализации. – 3-е изд., изм. и дополн. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2023.

Литература, использованная при составлении программы:

1. Алтер М. Наука о гибкости. М.: Олимпийская литература, 2001. — 422 с.
2. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 1991 г.
3. Гужаловский А. Л. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1990
4. Горбунов В.А., Демиденко О.О. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике., Иркутск, 1999.

5. Дубровский В.И., Смирнов В.Н. Физиология физического воспитания и спорта. Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС 2002г.
6. Крючек Е.С. АЭРОБИКА: содержание и методика оздоровительных занятий. – СПб, 2001.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. - «Фитнесс - аэробика» 2003 г.
8. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
9. Мякиченко Е.Б. и Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. – М., 1997.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. АСТ, Астрель, 2011. – 864 стр.
11. Сафонова С.С. и Ковалева М.В. Программа по спортивной аэробике модифицированная для детей 7-18 лет. – Томск, 2008.
12. Синельников Р.Д., Синельников Я.Р. Атлас анатомии человека: Учебное пособие – 2-е изд., стереотипное. – В 4 томах. – М.: Медецина, 1996. – 344 с.
13. Счастливцева М.Г. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Спортивная аэробика». – Москва, 2015.
14. Тамми Яги-Китагава. Правила соревнований по спортивной аэробике. Международный Комитет спортивной аэробики ФИЖ, 2020.
15. Филиппова Ю.С. Оздоровительная аэробика. – Новосибирск, 2001.
16. Филиппова Ю.С. Психология фитнеса. – Новосибирск, 2004.
17. Филиппова Ю.С. Спортивная аэробика. – Новосибирск, 2000.
18. 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 месяцы - 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.

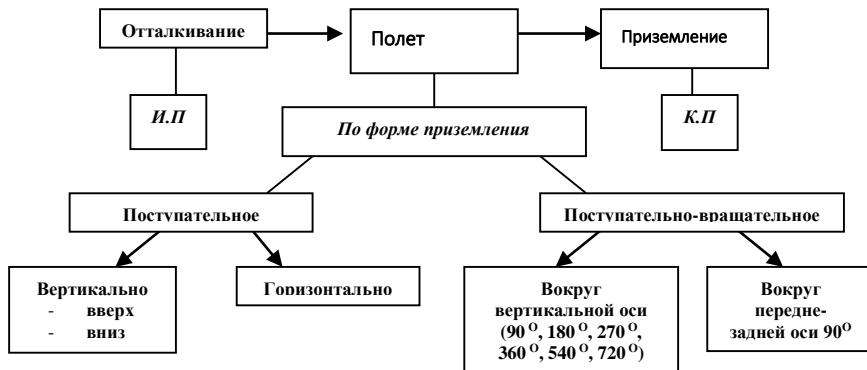
Примеры:

- отжимание со ступы, ноги на ступе;
- отжимание от подоконника на одной руке, вторая прижата к ноге;
- отжимание от ступы 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 висе 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

Прыжки занимают большое место в спортивной аэробике и представляют определенную трудность при освоении, как для спортсмена, так и для тренера.

Рассмотрим модель обобщенного прыжка:



Результат прыжка при отталкивании от жесткой опоры зависит как от скоростно-силовых качеств, так и от согласованного действия маховых движений конечностями и туловища. Последовательность разгибательных движений в отталкивании всегда имеет

строгую определенность – разгибается туловище, ноги и последними в работу вступают сгибатели стопы, т.е. начинают движения более удаленные от опоры звенья, а заканчивают звенья, соприкасающиеся с опорой.

При обучении техники отталкивания в прыжках необходимо:

1. Выполнять упражнения для повышения координации движения опорно-двигательного аппарата при отталкивании.
2. Использовать средства и методы скоростно-силовой подготовки, моделирующее действия спортсмена при отталкивании.

При обучении техники выполнения прыжков с вращением необходимо:

1. Выработать способность создавать, сохранять, развивать, преобразовывать по направлению, тормозить вращения исходя из любого исходного положения.
2. Выработать способность задавать тему направление, форму, амплитуду перемещения с необходимым вращением, четкой фиксацией в полете и точным приземлением.

Обучение необходимо проводить с постепенным увеличением угла поворота.

Прибавление 1/4 пируэта к ранее изученным движениям, адаптирует организм к вращательным нагрузкам, что позволяет использовать навык удержания в полете нужной позы в более сложных по вращению прыжках.

Основные требования к обучению прыжкам:

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.

Приложение № 2

ЭЛЕМЕНТЫ СЛОЖНОСТИ

ГНП-1

A) Элементы, выполняемые на полу.

1. Взрывная рамка (А 104)
2. Геликоптер (А 334)
3. Взрывная рамка в шпагат (А 114)
4. Геликоптер в шпагат (А 344)
5. Упор углом с поворотом на 360 градусов (А 204)
6. Упор углом ноги врозь с поворотом на 360 градусов (А 214)
7. Упор углом ноги врозь/упор углом (А 233)

B) Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты.

1. Прыжок с поворотом на 360 градусов (В 403)
2. Свободное падение в воздухе (В 414)
3. С поворотом на 360 градусов прыжок в группировку (В 504)
4. Прыжок «Казак» (В 533)
5. Прыжок согнувшись ноги врозь (В 5104)
6. Прыжок в шпагат (В 664)
7. С поворотом на 180 градусов прыжок в группировку и приземление в шпагат (В 514)
8. Прыжок группировка и приземление в упор лежа (В 524)

9. Прыжок «Казак» с приземлением в шпагат (В 544)

10. Прыжок согнувшись (В 564)

C) Элементы, демонстрирующие гибкость.

1. Поворот на одной ноге на 720 градусов (С 704)

2 Безопорный вертикальный шпагат (С 803)

3. Либела (С 824)

ГНП-2

A) Элементы, выполняемые на полу.

1. Взрывная рамка (А 104)

2. Геликоптер (А 334)

3. Взрывная рамка в шпагат (А 114)

4. Геликоптер в шпагат (А 344)

5. Упор углом с поворотом на 360 градусов (А 204)

6. Упор углом ноги врозь с поворотом на 360 градусов (А 214)

7. Взрывная рамка в упор Венсон (А 125)

8. Из упора лежа перемах ноги врозь (А 145)

9. Упор углом ноги врозь/упор углом с поворотом на 360 (А 235)

10. Упор высокий угол (А 245)

11. Деласал (А 305)

12. Геликоптер в Венсон (А 355)

B) Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты.

1. Прыжок с поворотом на 360 градусов (В 403)

2. Свободное падение в воздухе (В 414)

3. С поворотом на 360 градусов прыжок в группировку (В 504)

4. Прыжок «Казак» с поворотом на 360 (В 535)

5. Прыжок согнувшись ноги врозь (В 5104)

6. Прыжок в шпагат (В 664)

7. С поворотом на 360 градусов прыжок в группировку и приземление в шпагат (В 515)

8. Прыжок группировка и приземление в упор лежа (В 524)

9. Прыжок «Казак» с поворотом на 180 и приземлением в шпагат (В 545)

10. Прыжок согнувшись (В 564)

11. Прыжок с поворотом на 720 градусов (В 405)

12. Гейнер с поворотом на 180 (В 425)

13. Баттерфляй (В 435)

14. Стадл в упор лежа (В 5115)

15. Прыжок в шпагат с приземлением в шпагат (В 675)

C) Элементы, демонстрирующие гибкость.

1. Поворот на одной ноге на 720 градусов (С 704)

2. Безопорный вертикальный шпагат (С 803)

3. Безопорная либела (С 835)

4. Поворот на 360, одна нога горизонтально (С 715)

5. Поворот на 360 в высоком равновесии (С 815)

ГНП-3

A) Элементы, выполняемые на полу.

1. Взрывная рамка (А 104)

2. Геликоптер (А 334)

3. Взрывная рамка в шпагат (А 114)

4. Геликоптер в шпагат (А 344)

5. Упор углом с поворотом на 360 градусов (А 204)

6. Упор углом ноги врозь с поворотом на 360 градусов (А 214)

7. Взрывная рамка в упор Венсон (А 125)

8. Из упора лежа перемах ноги врозь (А 145)
 9. Упор углом ноги врозь/упор углом с поворотом на 360 (А 235)
 10. Упор высокий угол (А 245)
 11. Деласал (А 305)
 12. Геликоптер в Венсон (А 355)
 13. Деласал в шпагат (А 315)
- В) *Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты.*
1. С поворотом на 180 градусов прыжок в группировку и приземление в упор лежа (В 525)
 2. Свободное падение в воздухе (В 414)
 3. С поворотом на 360 градусов прыжок в группировку (В 504)
 4. Прыжок «Казак» в упор лежа (В 555)
 5. Прыжок согнувшись ноги врозь (В 5104)
 6. Прыжок разножка (В 604)
 7. С поворотом на 360 градусов прыжок в группировку и приземление в шпагат (В 515)
 8. Прыжок группировка и приземление в упор лежа (В 524)
 9. Прыжок разножка с приземлением в шпагат (В 605)
 10. Прыжок согнувшись (В 564)
 11. Прыжок с поворотом на 720 градусов (В 405)
 12. Гейнер с поворотом на 180 (В 425)
 13. Баттерфляй (В 435)
 14. Страйбл в упор лежа (В 5115)
 15. Прыжок в шпагат с приземлением в шпагат (В 675)
 16. Перекидной прыжок (В 625)
- С) *Элементы, демонстрирующие гибкость.*
1. Поворот на одной ноге на 720 градусов (С 704)
 - 2 Безопорный вертикальный шпагат (С 803)
 3. Безопорная либела (С 835)
 4. Поворот на 360, одна нога горизонтально (С 715)
 5. Поворот на 360 в высоком равновесии (С 815)

МБУДО ДДТ им. В.Дубинина

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Л.В. Третьякова

«__» 202__ г.

Рабочая программа на 202__ - 202__ учебный год
«Движение к спорту»

Центра спортивной и оздоровительной аэробики «Диана»

Педагог дополнительного образования Мелентьева Татьяна Дмитриевна

Организационное состояние на текущий учебный год

Группа № __

Возраст учащихся __ лет

Год обучения: __

Количество часов по программе: 72

Количество часов в 202__ - 202__ учебном году: __

Особенности учебного года:

Цель:**Задачи:****Место проведения занятий:** Петропавловская 17, зал Бальных танцев и Аэробики**Календарный учебный график**

№ п/п	Дата/время проведения занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1					
2					

Участие в соревнованиях:

- 1.
- 2.

План воспитательной работы.

№п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1			
2			
3			

План работы с родителями:

№п/п	Формы работы	Тема	Сроки
1			
2			
3			

Планируемые результаты:**Форма оценки уровня освоения программы:**

Декабрь:

Май: