



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

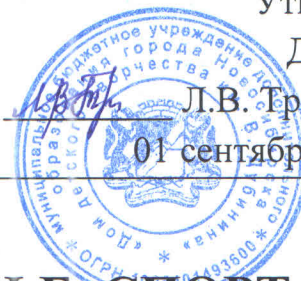
Принята на заседании  
педагогического совета  
от «23» августа 2017 г.  
Протокол № 1

Утверждаю

Директор

Л.В. Третьякова

01 сентября 2017 г.



## **ДВИЖЕНИЕ. ЗДОРОВЬЕ. СПОРТ**

**II ступень (три года обучения)**

### **АВТОРСКАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ЦЕНТРА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ «ДИАНА»**

**/ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ/**

**Возраст обучающихся: 8-11 лет**

**Срок обучения: 3 года**

**Год разработки программы 1993**

**Утверждена в качестве авторской в 1999 г.**

**Мелентьева Татьяна Дмитриевна**  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

**НОВОСИБИРСК 2017**

## Оглавление

<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>Организация учебного процесса .....</b>	<b>4</b>
<b>Средства и методы обучения .....</b>	<b>6</b>
<b>Цели, задачи, проектируемые результаты.....</b>	<b>10</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>11</b>
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ. ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ГНП-1) .....</b>	<b>11</b>
<b>Учебно-тематический план .....</b>	<b>11</b>
<b>Содержание учебного плана.....</b>	<b>13</b>
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ. ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ГНП-2) .....</b>	<b>15</b>
<b>Учебно-тематический план .....</b>	<b>16</b>
<b>Содержание учебного плана.....</b>	<b>17</b>
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ. ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ГНП-3) .....</b>	<b>21</b>
<b>Учебно-тематический план .....</b>	<b>22</b>
<b>Содержание учебного плана.....</b>	<b>23</b>
<b>ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ КУРСЫ .....</b>	<b>26</b>
<b>1. Хореографическая подготовка .....</b>	<b>26</b>
<b>2. Акробатическая подготовка .....</b>	<b>28</b>
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....</b>	<b>33</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>33</b>
<b>ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММ.....</b>	<b>34</b>
<b>КРИТЕРИИ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>34</b>
<b>Уровень освоения теоретических знаний.....</b>	<b>34</b>
<b>Уровень физической подготовки .....</b>	<b>36</b>
<b>Уровень танцевальной подготовки .....</b>	<b>36</b>
<b>Уровень акробатической подготовки .....</b>	<b>37</b>
<b>Участие в соревнованиях.....</b>	<b>38</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ. ....</b>	<b>39</b>
<b>МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ .....</b>	<b>40</b>
<b>ЭЛЕМЕНТЫ СЛОЖНОСТИ.....</b>	<b>42</b>

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Педагогические возможности аэробики

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

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

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

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

В основу авторской образовательной программы «Движение. Здоровье. Спорт», реализуемой нами в Доме детского творчества им. В. Дубинина г. Новосибирска, положен 20-летний опыт успешной, диагностически выверенной, педагогической деятельности, позволяющий детям достигать высоких спортивных результатов.

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

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

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. I ступень – начальная спортивная специализация. Группа начальной подготовки первого года обучения 3 раза в неделю по 2 часа (всего 216 часов), второго и третьего годов обучения – занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа (всего 324 часа). Кроме этого, воспитанники проходят факультативные курсы хореографической и акробатической подготовки (72 часа в год, 2 часа в неделю).

## **Основопологающие принципы**

В содержательную основу программы положены следующие принципы:

### **1) принцип здоровьесбережения**

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

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

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

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

Предпочтительный возраст вхождения в программу 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 овладеть разнообразными двигательными навыками. Развитие физических качеств тесно связано с развитием познавательных психических процессов у детей. В развитии внимания совершается переход от непроизводительного к производительному. Постепенно формируется и абстрактное мышление, а также закладывается фундамент воли: формируется настойчивость, смелость, самообладание и другие волевые качества. Развитие и укрепление интереса младших школьников к занятиям аэробикой зависит от того, насколько содержательно, разнообразно и эмоционально построены тренировочные занятия. Особенно чувствительны младшие школьники к оценке своих действий педагогом.

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

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

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

## **Организация учебного процесса**

### **Оптимальная структура учебного занятия**

Аэробика – это синтез общеразвивающих упражнений, бега, подскоков, скачков, окрашенных танцевальным стилем, выполняемых без пауз отдыха под музыкальное сопровождение 120-160 акцентов в минуту. Обычно это упражнения, исполняемые в положении стоя, лежа, сидя, в упорах. При этом широко применяются отягощения, эспандеры, скакалки, мячи и т.п. Выделяется аэробика с низким и высоким уровнем нагрузки. Первый рекомендуется для начинающих, второй – для подготовленных. В аэробике низкой интенсивности собраны довольно простые по координации движения, но

позволяющие формировать базовые навыки, освоить основные элементы «аэробической школы». Интенсивность занятия – умеренная, частота сердечных сокращений колеблется в пределах 120-135 уд/мин. Беговые упражнения чередуются с шагами. При выполнении упражнений низкой ударной нагрузки одна стопа обязательно должна быть на полу. Амплитуда движений руками ограничивается высотой плеч (горизонтали). Аэробика высокого уровня интенсивности вызывает увеличение пульса до 150-160 уд/мин. В ней содержится большое число беговых и прыжковых движений, повышается темп их выполнения. При движениях обе ноги на короткое время могут не соприкасаться с полом (то есть упражнения выполняются с фазой полета), а руки могут подниматься выше уровня плеч (горизонтали).

На учебных занятиях аэробики часто выполняются различные комбинации движений рук и ног с разной интенсивностью. Например, низкая ударная нагрузка (L<sub>0</sub>) – движения ногами, высокая ударная нагрузка (H<sub>i</sub>) – движения руками.

#### **Построение тренировочного занятия**

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

В процессе разминки:

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

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

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

Решаются конкретные задачи:

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

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

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

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

#### **Режим построения спортивной тренировки в течение учебного года**

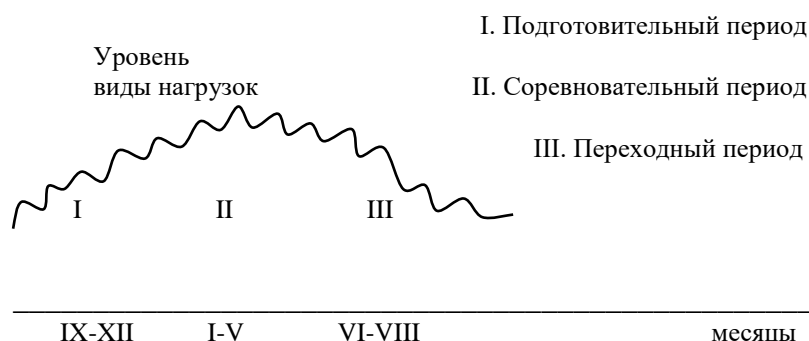
Различают три периода спортивной тренировки, направленных на формирование определенной фазы спортивной формы. Спортивная форма – это гармоническое единство всех компонентов соревновательного потенциала спортсменов.

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.



### Организация безопасного пространства

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

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

### Факторы безопасности

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.	Достаточный физический потенциал, баланс силы и гибкости.
Соответствующая занятиям и комфортная спортивная одежда и обувь.	Правильная техника движений.
Квалифицированный педагог.	Соблюдение правил безопасности на занятиях.
Наличие инструктажа для обучающихся	Соблюдение всех требований педагога по систематическим тренировкам и величине нагрузки.
Своевременное прохождение медицинского осмотра в спортивном диспансере.	

### Средства и методы обучения

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

#### Общепедагогические методы

1. Словесный метод: беседа, рассказ, объяснение и т.д. – используется в ситуации анализа и разбора техники исполняемых упражнений.

2. Наглядные методы: натуральная демонстрация, просмотр 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, принятое в авторитарной педагогике, замещается педагогическим воздействием, которое подразумевает совместную творческую деятельность педагогов и учащихся.

#### **Специфические методы**

1. Метод двигательной наглядности: создает мышечное чувство с помощью фиксации положения тела, проводки по движению.
2. Метод срочной информации: получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи.
3. Методы обучения технике движения:
  - а) расчлененный
  - б) целостный
4. Методы развития физических качеств: силы, прыгучести, выносливости, гибкости, быстроты, координационных способностей (см. Приложение 1).

#### **Средства аэробики**

##### 1. Музыкальное сопровождение в аэробике

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

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

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

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

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

##### 3. Физические упражнения:

- 1) элементы восточной гимнастики,
- 2) хореография у упора, без опоры,

- 3) прикладные упражнения на снарядах, на тренажерах,
- 4) упражнения спортивно-гимнастического стиля: разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения стоя, в партере, подскоки, прыжки, равновесие, повороты, акробатические упражнения,
- 5) танцевальные движения: элементы современных танцев, народных и балльных танцев.

#### Темп музыки и движения

Темп музыки	Кол-во муз. акц/мин.	Части учебного занятия	Возможные упражнения
Медленный	40-60	Последняя заминка. Снижение нагрузки в конце занятия.	Упражнения на дыхание, расслабление, равновесие.
Умеренный	60-90	Разминка – вторая часть, заминка после основной части, упражнения на силу.	Стретчинг, варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, статические силовые упражнения.
Средний	90-120	Основная часть – низкая ударная нагрузка, упражнения на силу, заминка после высокой ударной нагрузки.	Базовые аэробные шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения.
Выше среднего	120-130	Основная часть занятий танцевальной направленности.	Хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений.
Высокий (быстрый)	130-160	Основная часть – высокая ударная нагрузка.	Ходьба, бег, прыжки, небольшие махи, хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений.
Очень быстрый	160-180	Основная часть – высокая ударная нагрузка.	Быстрые ходьба, бег, подскоки.

При овладении техникой элементов различных акробатических групп (А, В, С, D) используются следующие методы обучения:

1. **Метод целостного обучения.** Применяется в том случае, если элемент невозможно разбить на составные части. Например, упражнение шпагат.

2. **Метод расчленения.** Используется для:

- понимания спортсменом начальной и конечной позы тела, его траектории движения в процессе выполнения элемента;
- в какой момент начинается и сколько длится та или иная фаза элемента;
- определение с какой скоростью проходит изменение положения тела в пространстве;
- зачем выполняется то или иное управляющее движение.

Метод позволяет на начальном этапе успешно осваивать технику изучаемых элементов, а в дальнейшем совершенствовать и улучшать характеристики движений.

3. **Метод адаптивного обучения.** Связан с выбором наиболее эффективных обучающих заданий для облегчения процесса усвоения. Разделяется на две категории:

- Видоизменение самого упражнения, составляющего цель обучения.
- Изменение условий выполнения движения.

Таким образом, приемами метода адаптивного обучения являются:

- упрощение заданной координации движения.
- ограничение числа звеньев тела, участвующих в движении.

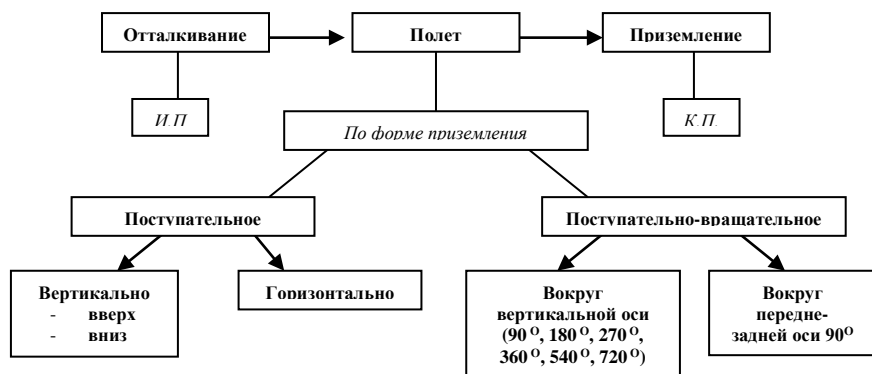


- выполнение упражнения с замедлением темпа.
- страховка тренера.

### 3.1 Прыжково-толчковая подготовка.

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.

### 3.2 Вращательная подготовка.

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.

### 3.3 Силовая подготовка.

Большинство акробатических элементов в аэробике требует от спортсмена проявления как скоростно-силовых, так и собственно силовых способностей. Выполнение элементов динамической группы происходит за счет медленных силовых движений, где основную нагрузку несут мышцы пояса, верхних конечностей, туловища и кистей.

Динамические упражнения выполняются в 2 подхода по 8-10 повторений в каждом. Между подходами отдых 30 сек.

### 3.4 Формирование динамической осанки.

Умение сохранять позу в статических элементах и умение сохранять заданное положение в процессе выполнения динамических элементов имеют существенное отличие.

В первом случае удержание звеньев тела происходит при действии относительно постоянных усилий одних и тех же мышц.

Во втором, необходимо включать в работу различные группы мышц и регулировать величину их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО). Для освоения динамической осанкой необходимо:

1. Освоить ДО в простейших условиях.
2. Освоить ДО в условиях, приближенных к условиям выполнения элемента.

3. Освоить ДО в ходе выполнения элемента.
4. **Итоговое занятие.** Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он это выполняет. Показателями являются:

**Объем техники:** количество акробатических элементов, выполняемых спортсменом.

**Разносторонность техники:** разнообразие акробатических элементов, выполняемых спортсменом (разные группы А, В, С, D).

**Эффективность техники:** выполнение элемента близкое к эталонному.

Такой контроль может осуществляться в ходе непосредственного наблюдения за действиями спортсмена и при помощи видеозаписи с последующим анализом.

Итоговые занятия проводятся 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).

### Цели, задачи, проектируемые результаты

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

#### Задачи:

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

#### Проектируемые результаты:

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

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

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

### Задачи и проектируемые результаты

#### Задачи:

- обучение элементам сложности стоимостью 0,3-0,5 балла
- разучивание группового упражнения спортивной аэробики
- развитие пространственного воображения
- пробуждение у детей чувства ответственности за свое здоровье
- воспитание волевых качеств личности
- развитие координационных способностей детей
- формирование стремления у детей к активному участию в соревновательной деятельности
- участие в соревнованиях по спортивной аэробике районного и городского уровня
- выполнение спортивных разрядов

#### Проектируемые результаты

К концу первого года обучения (вторая ступень) обучающийся:

- обучится элементам сложности стоимостью 0,3-0,5 балла
- научится работать в групповых упражнениях спортивной аэробики
- научится четко перестраиваться и определять свое место на площадке
- будет чувствовать ответственность за свое собственное здоровье
- разовьет координационные способности
- сформирует навыки самоорганизации
- будет активно участвовать в соревнованиях районного, городского уровней
- выполнит III или II юношеский разряд

### Учебно-тематический план

№ раз дела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			срок
			теор	практ	всего	
<b>1</b>	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b>		<b>3</b>		<b>3</b>	
1.1	Вводный инструктаж.	Беседа	1			Сентябрь
1.2	Инструктаж на рабочем месте.	Беседа	1			Сентябрь
1.3	Повторный инструктаж.	Беседа	1			Январь
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>		<b>15</b>		<b>15</b>	
2.1	Вводное занятие.	Беседа	2			Октябрь
2.2	Классификация аэробики.	Беседа	2			Ноябрь
2.3	Задачи осанки.	Беседа	2			Декабрь
2.4	Значение занятий спортом.	Беседа	1			Январь
			2			Февраль
2.5	Базовые движения и их названия.	Беседа	2			Март
2.6	Элементы аэробики.	Беседа	2			Апрель
2.7	История развития аэробики в Новосибирске.	Беседа	2			Май

<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b>				<b>41</b>	С сентября по май
3.1	Развитие силовых качеств.	Тренировка		8		
3.2	Развитие прыгучести.	Тренировка		7		
3.3	Развитие гибкости.	Тренировка		7		
3.4	Развитие выносливости.	Тренировка		6		
3.5	Развитие скоростно-силовых качеств.	Тренировка		6		
3.6	Развитие координационных способностей	Тренировка		7		
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП).</b>				<b>51</b>	С сентября по май
4.1	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы А – динамическая сила	Тренировка		12		
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		13		
4.4	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы D – гибкость	Тренировка		13		
<b>5</b>	<b>Специальная техническая подготовка (СТП).</b>				<b>47</b>	С сентября по май
5.1	Разучивание элементов группы «А» – динамическая сила	Тренировка		12		
5.2	Разучивание элементов группы «В» – статическая сила	Тренировка		11		
5.3	Разучивание элементов группы «С» – прыжки	Тренировка		12		
5.4	Разучивание элементов группы «D» – гибкость	Тренировка		12		
<b>6</b>	<b>Танцевальная подготовка (ТП)</b>				<b>41</b>	Сентябрь
6.1	Разучивание танцевальной разминки	Тренировка		6		
6.2	Разучивание танцевальной связки	Тренировка		10		Октябрь - декабрь
6.3	Разучивание танцевальной связки	Тренировка		25		С января по май
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие (ИЗ).</b>				<b>6</b>	Декабрь
7.1	Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия.	Зачет		3		
7.2	Итоговая аттестация по окончании учебного года	Зачет		3		Май
<b>8</b>	<b>Соревновательная деятельность (СД)</b>	соревнование		<b>12</b>	<b>12</b>	Октябрь – апрель
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>198</b>	<b>216</b>	

## План – сетка

	Сентябрь (кол-во часов)	Октябрь (кол-во часов)	Ноябрь (кол-во часов)	Декабрь (кол-во часов)	Январь (кол-во часов)	Февраль (кол-во часов)	Март (кол-во часов)	Апрель (кол-во часов)	Май (кол-во часов)	Всего (кол-во часов)
ТБ	2				1					3
Теория		2	2	2	1	2	2	2	2	15
ОФП	7	5	4	4	4	4	4	4	5	41
СФП	6	6	6	5	5	5	7	6	5	51
СТП	5	5	5	5	6	6	6	5	4	47
ТП	4	4	5	3	5	5	5	5	5	41
ИЗ				3					3	6
СД		2	2	2	2	2		2		12
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. Критерии диагностики подробно изложены (см. Приложение 2).

**8. Соревновательная деятельность.** Спортсмены участвуют в городских и региональных соревнованиях по спортивной аэробике.

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

### **Задачи и проектируемые результаты**

#### **Задачи:**

- совершенствование ранее изученных элементов сложности стоимостью 0,1-0,5 балла
- разучивание новых элементов сложности стоимостью 0,4-0,5 балла
- разучивание упражнения с использованием степ платформы
- совершенствование физических качеств
- обучение самостоятельному проведению в своей группе стретчинга и дорожек базовых шагов
- воспитание сознательной и активной позиции к избранному виду деятельности
- участие в соревнованиях по спортивной аэробике городского и регионального уровня
- выполнение спортивных разрядов

#### **Проектируемые результаты**

К концу второго года обучения (вторая ступень) обучающийся:

- научится выполнять элементы сложности как отдельно, так и в спортивном упражнении с минимальной потерей в технике исполнения
- разучит упражнение с использованием степ платформы
- обучится самостоятельно проводить в своей группе стретчинга и дорожек базовых шагов
- будет проявлять устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни
- будет участвовать в соревнованиях городского и регионального уровней
- выполнит II или I юношеский разряд

**Учебно-тематический план**

№ раздела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			срок
			теор	практ	всего	
<b>1</b>	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b>		<b>3</b>		<b>3</b>	
1.1	Вводный инструктаж.	Беседа	1			Сентябрь
1.2	Инструктаж на рабочем месте.	Беседа	1			Сентябрь
1.3	Повторный инструктаж.	Беседа	1			Январь
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>		<b>15</b>		<b>15</b>	
2.1	Вводное занятие.	Беседа	2			Октябрь
2.2	Структура учебного занятия	Беседа	2			Ноябрь
2.3	Названия движений руками.	Беседа	3			Декабрь Январь
2.4	Воспитание волевых качеств.	Беседа	4			Февраль Март
2.5	История развития аэробики в России.	Беседа	4			Апрель Май
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b>				<b>71</b>	С сентября по май
3.1	Развитие силовых качеств.	Тренировка		12		
3.2	Развитие прыгучести.	Тренировка		12		
3.3	Развитие гибкости.	Тренировка		12		
3.4	Развитие выносливости.	Тренировка		12		
3.5	Развитие скоростно-силовых качеств.	Тренировка		11		
3.6	Развитие координационных способностей	Тренировка		12		
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП).</b>				<b>79</b>	С сентября по май
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		19		
4.3	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы С – прыжки	Тренировка		20		
4.4	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы D – гибкость	Тренировка		20		
<b>5</b>	<b>Специальная техническая подготовка (СТП).</b>				<b>84</b>	С сентября по май
5.1	Разучивание элементов группы «А» – динамическая сила	Тренировка		21		
5.2	Разучивание элементов группы «В» – статическая сила	Тренировка		21		



5.3	Разучивание элементов группы «С» – прыжки	Тренировка		21		
5.4	Разучивание элементов группы «D» – гибкость	Тренировка		21		
<b>6</b>	<b>Танцевальная подготовка (ТП).</b>				<b>42</b>	
6.1	Разучивание танцевальной разминки	Тренировка		4		Сентябрь
6.2	Разучивание танцевальной связки	Тренировка		12		Октябрь - декабрь
6.3	Разучивание танцевальной связки	Тренировка		26		С января по май
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие (ИЗ).</b>				<b>6</b>	
7.1	Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия.	Зачет		3		Декабрь
7.2	Итоговая аттестация по окончании учебного года	Зачет		3		Май
<b>8</b>	<b>Соревновательная деятельность (СД)</b>	соревнование		24	<b>24</b>	Октябрь – апрель
			<b>Итого часов:</b>	<b>18</b>	<b>306</b>	<b>324</b>

#### План – сетка

	Сентябрь (кол-во часов)	Октябрь (кол-во часов)	Ноябрь (кол-во часов)	Декабрь (кол-во часов)	Январь (кол-во часов)	Февраль (кол-во часов)	Март (кол-во часов)	Апрель (кол-во часов)	Май (кол-во часов)	Всего (кол-во часов)
ТБ	2				1					3
Теория		2	2	2	1	2	2	2	2	15
ОФП	11	9	8	7	7	7	7	7	8	71
СФП	10	9	9	9	9	9	9	9	6	79
СТП	9	9	9	9	9	10	10	10	9	84
ТП	4	4	5	3	6	5	5	5	5	42
ИЗ				3					3	6
СД		3	3	3	3	3	3	3	3	24
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 поясе, 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, и 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 вверх, развести руки в стороны и вернуться в исходное положение.

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

Puncing arms — "толчки, удары руками" — в исходном положении руки на поясе. 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 Концерта «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 договора 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).

**8. Соревновательная деятельность.** Спортсмены участвуют в городских, региональных и Всероссийских соревнованиях по спортивной аэробике.

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

#### **Задачи и проектируемые результаты**

##### **Задачи:**

- совершенствование выполнения элементов сложности стоимостью 0,1-0,5 балла
- разучивание новых элементов сложности стоимостью 0,4-0,6 балла
- разучивание нескольких упражнений спортивной аэробики
- формирование представления о средствах и методах общей и специальной физической подготовки
- совершенствование специальной физической подготовленности
- совершенствование базовой психологической подготовки
- участие в соревнованиях городского, регионального и всероссийского уровня
- выполнение спортивных разрядов

##### **Проектируемые результаты**

К концу третьего года обучения (вторая ступень) обучающийся:

- будет владеть элементами сложности различной стоимости
- будет владеть несколькими упражнениями спортивной аэробики
- будет иметь представление о средствах и методах общей и специальной физической подготовки
- научится на высоком уровне выполнять элементы повышенной сложности
- будет проявлять устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни
- будет участвовать в соревнованиях городского, регионального и всероссийского уровней
- выполнит I юношеский или III взрослый разряд

**Учебно-тематический план**

№ раз дел а	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			срок
			теор	практ	всего	
<b>1</b>	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b>		<b>3</b>		<b>3</b>	
1.1	Вводный инструктаж.	Беседа	1			Сентябрь
1.2	Инструктаж на рабочем месте.	Беседа	1			Сентябрь
1.3	Повторный инструктаж.	Беседа	1			Январь
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>		<b>15</b>		<b>15</b>	
2.1	Вводное занятие.	Беседа	2			Октябрь
2.2	Анатомические сведения. Мышцы рук.	Беседа	4			Ноябрь Декабрь
2.3	Питание и коррекция массы тела.	Беседа	3			Январь
2.4	Профилактика спортивного травматизма.	Беседа	4			Февраль Март
2.5	История развития аэробики.	Беседа	2			Апрель Май
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b>				<b>71</b>	С сентября по май
3.1	Развитие силовых качеств.	Тренировка		12		
3.2	Развитие прыгучести.	Тренировка		12		
3.3	Развитие гибкости.	Тренировка		12		
3.4	Развитие выносливости.	Тренировка		12		
3.5	Развитие скоростно-силовых качеств.	Тренировка		11		
3.6	Развитие координационных способностей	Тренировка		12		
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП).</b>				<b>79</b>	С сентября по май
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		19		
4.3	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы С – прыжки	Тренировка		20		
4.4	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы D – гибкость	Тренировка		20		
<b>5</b>	<b>Специальная техническая подготовка (СТП).</b>				<b>84</b>	С сентября по май
5.1	Разучивание элементов группы «А» – динамическая сила	Тренировка		21		
5.2	Разучивание элементов	Тренировка		21		

5.3	группы «В» – статическая сила Разучивание элементов группы «С» – прыжки	Тренировка		21		
5.4	Разучивание элементов группы «D» – гибкость	Тренировка		21		
<b>6</b>	<b>Танцевальная подготовка (ТП).</b>				<b>42</b>	
6.1	Разучивание танцевальной разминки	Тренировка		4		Сентябрь
6.2	Разучивание танцевальной связки	Тренировка		12		Октябрь - декабрь
6.3	Разучивание танцевальной связки	Тренировка		26		С января по май
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие (ИЗ).</b>				<b>6</b>	
7.1	Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия.	Зачет		3		Декабрь
7.2	Итоговая аттестация по окончании учебного года	Зачет		3		Май
<b>8</b>	<b>Соревновательная деятельность (СД)</b>	соревнование		24	<b>24</b>	Октябрь – апрель
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>306</b>	<b>324</b>	

#### План – сетка

	Сентябрь (кол-во часов)	Октябрь (кол-во часов)	Ноябрь (кол-во часов)	Декабрь (кол-во часов)	Январь (кол-во часов)	Февраль (кол-во часов)	Март (кол-во часов)	Апрель (кол-во часов)	Май (кол-во часов)	Всего (кол-во часов)
ТБ	2				1					3
Теория		2	2	2	1	2	2	2	2	15
ОФП	11	9	8	7	7	7	7	7	8	71
СФП	10	9	9	9	9	9	9	9	6	79
СТП	9	9	9	9	9	10	10	10	9	84
ТП	4	4	5	3	6	5	5	5	5	42
ИЗ				3					3	6
СД		3	3	3	3	3	3	3	3	24
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 самый сложный 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 "забитых" 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. Рост 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).

**8. Соревновательная деятельность.** Спортсмены участвуют в городских, региональных и Всероссийских соревнованиях по спортивной аэробике.

## ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ КУРСЫ

### 1. Хореографическая подготовка

Каждый вид физической активности, связанный с искусством движения, обладает характерной двигательной базой – структурой движения, то есть специфической ему хореографией. Поэтому для высококоординированных видов спорта, связанных с искусством движения, к которым относится спортивная аэробика, было бы правильнее говорить не о так называемой “спортивной хореографии”, а о хореографии данного вида спорта.

№ раздела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			срок
			теор	практ	всего	
1	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b>				<b>2</b>	
1.1	Вводный инструктаж.	Беседа	0,5			Сентябрь
1.2	Инструктаж на рабочем месте.	Беседа	0,5			Сентябрь
1.3	Повторный инструктаж.	Беседа	1			Январь
2	<b>Хореографическая подготовка.</b>				<b>66</b>	С сентября по май
2.1	Тренаж на постепенный разогрев мышц.	Тренировка		8		
2.2	Партерная гимнастика.	Тренировка		8		
2.3	Экзерсис у станка.	Тренировка		16		
2.4	Аллегро.	Тренировка		16		
2.5	Вращения на месте и по диагонали.	Тренировка		10		
2.6	Аордебра.	Тренировка		8		
3	<b>Итоговое занятие (ИЗ).</b>				<b>4</b>	
3.1	Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия.	Зачет		2		Декабрь
3.2	Итоговая аттестация по окончании учебного года	Зачет		2		Май
<b>Итого часов:</b>					<b>72</b>	

#### 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. Хореографическая подготовка.**

Школа движения подразумевает наличие соответствующей упорядоченности и структурной законченности движений, то есть хореографии. В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. По биомеханическим характеристикам современная площадка для соревнований по аэробике отличается от балетной сцены. Она более «вязкая» по ощущению, нога на нем немного «проваливается», с другой стороны она подпружинивает на прыжках и хорошо амортизирует при приземлении. Поэтому, обязательное для прыжков классического танца Demiplié можно не делать. Гимнастки могут ограничиться небольшим Petitplié или амортизировать прыжок только за счет голеностопного сустава, оставляя колено прямым. Фазу отталкивания при прыжке на площадке также можно реализовать за счет работы голеностопного сустава.

Типичная рабочая осанка для гимнастки: Голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и «живые». Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на уровне корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же гимнастка стоит на мысках.

Основополагающее для классического танца качество выворотность при отборе в спортивную аэробику практически не учитывается. Поэтому классический станок, целиком основанный на выворотности, в полной мере в гимнастику не переносим. Поэтому хореография спортивной аэробики полувыворотна, то есть все пять позиций классического танца выполняются, насколько позволяет супинация бедра в тазобедренном суставе.

Упражнения у опоры в аэробике согласуются с традиционной программой классического танца: Pliés, Battementst, Rond de Jambes, Port de bras, Relevés, Dégagés, Attitudes, Arabesques, Passé... На уроке хореографии в спортивной аэробике классические ра чередуются с гимнастическими элементами у опоры и с малой акробатикой. Специфика хореографии аэробики проявляется, начиная с группы начальной подготовки. Спортсменов приучают к высокоамплитудному jeté и к IV позиции, т.к. она является ключевой для обучения пируэтных вращений в аэробике.

2.1 Тренаж на постепенный разогрев мышц - это ходьба, марш, галоп, подскоки, историко-бытовые танцы.

2.2 Партнерная гимнастика - отдельные упражнения на ноги и спину

2.3 Экзерсис - основа классического танца, работа у станка.

элементы хореографии:

полуприседание - деми плие (demi plie);

приседание - гран плие (grand plie);

выставление ноги на носок - батман тандю (battement tendu);

махи на высоту 45° - батман тандю жэтэ (battement tendu jete);

полуприседание с выставлением ноги на носок - батман тандю сутеню (battement tendu soutenu) ;

приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке - батман фондю (battement fondu);

нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр ле ку де пье (sur le cou-de-pied);

нога согнута, колено выворотно, носок у колена опорной ноги - пассэ (passe);

резкое сгибание ноги в положении сюр ле ку де пье и разгибание на 45° - батман ффраппэ (battement frappe);

круги ногой по полу - рон де жамб пар терр (rond de jambe par terre);

круги голенью из положения нога в сторону на высоте 45° - рон де жамб ан лэр (rond de jambe en l'air);

медленно - адажио (adagio);  
 подъем на полупальцы - релеве (releve);  
 махи ногами на 90° и выше - гран батман жэтэ (grand battement jete);  
 махи ногами вперед, назад - гран батман жэтэ балансэ (grand battement jete balance);  
 двойной - дубль (double);  
 движение ногой вперед, в сторону, назад - крестом вперед;  
 движение ногой назад, в сторону, вперед - крестом назад;  
 поднимание ноги вперед, в сторону, назад - батман девлоппэ (battement developpe).

2.4 Аллегро. Прыжковая часть.

2.5 Вращения на месте и по диагонали.

2.6 Аордебра - позиции рук, наклоны.

3. **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)

## 2. Акробатическая подготовка

Тенденция развития спортивной аэробики заключается в неуклонном росте уровня технического мастерства, высший уровень которого определяется способностью безошибочно выполнять конкурентоспособное упражнение в условиях соревновательной деятельности на основе рациональной техники. Поэтому **целью** акробатической подготовки является **совершенствование технического мастерства спортсмена.**

№ раздела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			срок
			теор	прат	всего	
1	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b>				<b>2</b>	
1.1	Вводный инструктаж.	Беседа	0,5			Сентябрь
1.2	Инструктаж на рабочем месте.	Беседа	0,5			Сентябрь
1.3	Повторный инструктаж.	Беседа	1			Январь
2	<b>Акробатическая подготовка.</b>				66	С сентября по май
2.1	Прыжково-толчковая подготовка.	Тренировка		11		
2.2	Вращательная подготовка.	Тренировка		11		
2.3	Силовая подготовка.	Тренировка		11		
2.4	Формирование динамической осанки.	Тренировка		11		
3	<b>Итоговое занятие (ИЗ).</b>				<b>4</b>	
3.1	Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия.	Зачет		2		Декабрь
3.2	Итоговая аттестация по окончании учебного года	Зачет		2		Май
<b>Итого часов:</b>					<b>72</b>	

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

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

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

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

## **2. Акробатическая подготовка.**

Одним из ключевых вопросов технической подготовки в спортивной аэробике является акробатическая подготовка, которая включает набор наиболее эффективных тренировочных упражнений, способных обеспечить спортсмену необходимую базовую подготовку.

При составлении соревновательных композиций, в них включаются следующие группы акробатических элементов: группа А – динамическая сила, группа В – статическая сила; группа С – прыжки; группа Д – гибкость.

Отбирая из этих групп конкретные элементы и приступая к их разучиванию, необходимо выявить наиболее характерные двигательные компоненты для более успешного освоения спортсменами этих элементов.

Таковыми компонентами являются:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение безопасными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.
4. Формирование динамичной осанки.

Таким образом при составлении программы по акробатической подготовке необходимо учитывать наиболее важные двигательные компоненты.

Акробатическая подготовка долгосрочное перспективное обучение, направленное на приобретение и дальнейшее совершенствование базовых двигательных навыков и сопутствующих им качеств.

В соответствии с этим для более успешного образовательного процесса необходима двухуровневая программа по акробатической подготовке.

I уровень - обеспечение всех методов и средств СФП, направленных на развитие физических качеств, необходимых для выполнения.

II уровень - непосредственное обучение элементам из всех акробатических групп.

Следовательно, при изучении техники конкретного акробатического элемента необходимо освоить комплекс упражнений, направленных на формирование навыков владения базовыми двигательными компонентами.

На этапе начальной подготовки превалирует I уровень акробатической подготовки. А акробатические элементы разучиваются, как правило, простые и легко доступные.

В группах учебно-тренировочных трудность осваиваемых элементов постепенно, но весьма значительно повышается. Поэтому для их изучения необходимо более сложный комплекс упражнений, а также использование гимнастического мостика, горки матов и т.д.

На этапе спортивного совершенствования основу программы акробатической подготовки составляет освоение и совершенствование техники выполнения сложных элементов. Средства СФП служат для поддержания спортивной формы.

### ***Таблица***

***соотношения уровней акробатической подготовки по годам обучения спортсменов в %***

Уровни	Группы		
	начальная подготовка	учебно-тренировочные	спортивное совершенствование
<b>I уровень</b> СФП развитие физических качеств	80 %	50 %	35 %

<b>II уровень</b> обучение и совершенствование техники элементов	20 %	50 %	65 %
--	------	------	------

### ПЛАНЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Индивидуальная работа проводится с солистами, смешанными парами (мальчик и девочка), трио и группами (5 человек), согласно правилам соревнований по спортивной аэробике ФИЖ 2013 – 20016 г.

Цель: достижение высокого спортивного результата, участие в соревнованиях.

Задачи:

1. Постановка и разучивание спортивного танца.
2. Повышение спортивного мастерства.
3. Тактическая и психологическая подготовка.

№ раз дела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			срок
			теория	практика	всего	
1	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b>				<b>2</b>	
1.1	Вводный инструктаж.	Беседа	0,5			Сентябрь
1.2	Инструктаж на рабочем месте.	Беседа	0,5			Сентябрь
1.3	Повторный инструктаж.	Беседа	1			Январь
2	<b>Постановка программы</b>				<b>4</b>	
2.1	Выбор музыкальной темы.	Прослушивание	1			Сентябрь
2.2	Составление эскиза костюма.	Зарисовка	2			
2.3	Подбор элементов.	Запись	1			
3	<b>Составление упражнения.</b>				<b>4</b>	
3.1	Расстановка танцевальных дорожек и элементов согласно музыке.	Запись	1			Октябрь
3.2	Опробование частей программы		3			
4	<b>Отработка упражнения.</b>				<b>61</b>	
4.1	Отработка упражнения.		59			
4.2	Корректировка упражнения.		2			Январь, апрель
5	<b>Отслеживание результатов</b>				<b>1</b>	
5.1	Запись полученных результатов (баллов) в классификационную книжку спортсмена.	Запись	1			С октября по май
<b>Итого часов:</b>					<b>72</b>	

#### 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. 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. Страдл прыгать в ту диагональ, которая нога висит);
- джеки вперед прыгать нельзя;
- выпады делать боком (два подряд лучше не делать);
- нельзя ходить противходом.

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 делится 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. Отслеживание результатов.**

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



## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

## ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММ

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

Целью аттестации является отслеживание полноты реализации образовательной программы.

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

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

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

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

### КРИТЕРИИ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

#### Уровень освоения теоретических знаний

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
ГНП-1	Ценность продуктов. Различия в составе продуктов при избавлении от лишнего веса или при наращивании мышечной массы. 2.История развития аэробики в мире.	Влияние физических упражнений на строение и функции организма. Роль спорта.	Воспитание волевых качеств. Культура здоровья.	Анатомические сведения. Мышцы туловища.
ГНП-2	Закаливание организма. Правильное дыхание.	Виды выносливости. Предстартовые состояния.	Врачебный контроль при занятиях спортом.	Методы релаксации. Анатомические сведения. Мышцы головы и шеи.
ГНП-3	Питание и коррекция массы тела. История развития аэробики.	Питание и коррекция массы тела.	Профилактика спортивного травматизма.	Анатомические сведения. Мышцы рук.



### 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 - 25сек	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 - 30сек	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 с несложной одноименной координацией руками в группе.	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону с несложной разноименной координацией руками в группе.	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90,180 градусов с несложной разноименной	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90,180 градусов с несложной разноименной

			координацией руками в группе.	координацией руками самостоятельно.
ГНП-2	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90,180 градусов с несложной разноименной координацией руками в группе.	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону со сложной ассиметричной координацией руками в группе.	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90,180 градусов со сложной ассиметричной координацией руками самостоятельно.	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, с поворотом на 90,180,360 градусов с несложной разноименной координацией руками в группе.	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90,180,360 градусов со сложной ассиметричной координацией руками в группе.	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90,180,360 градусов со сложной ассиметричной координацией руками самостоятельно.	Умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием несложной координацией рук.

### Уровень акробатической подготовки

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
ГНП-1	Выполнение 1-12 элементов стоимостью 0,1 – 0,4	Выполнение 12-15 элементов стоимостью 0,1 – 0,4	Выполнение 16-18 элементов стоимостью 0,1 – 0,5	Выполнение более 18 элементов стоимостью 0,1 – 0,5
ГНП-2	Выполнение 1-14 элементов стоимостью 0,1 – 0,5	Выполнение 15-17 элементов стоимостью 0,1 – 0,5	Выполнение 18-19 элементов стоимостью 0,2 – 0,6	Выполнение более 19 элементов стоимостью 0,2 – 0,6
ГНП-3	Выполнение 1-14 элементов стоимостью 0,1 – 0,5	Выполнение 15-17 элементов стоимостью 0,2 – 0,6	Выполнение 18-19 элементов стоимостью 0,2 – 0,7	Выполнение более 19 элементов стоимостью 0,2 – 0,7

### Участие в соревнованиях

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
ГНП-1	Участие в соревнованиях внутри группы.	Участие в городских и областных соревнованиях.  II юношеский разряд.	Выход в финал соревнований городского и областного уровня. I юношеский разряд.	I, II места в соревнованиях городского и областного уровня. III взрослый разряд.
ГНП-2	Участие в городских соревнованиях.	Участие в городских, областных и региональных соревнованиях.  I юношеский разряд.	Выход в финал соревнований городского, областного и регионального уровня. III взрослый разряд.	I, II, III места в соревнованиях городского, областного и регионального уровня. II взрослый разряд.
ГНП-3	Участие в городских соревнованиях.	Участие в городских, областных, региональных и всероссийских соревнованиях. III взрослый разряд.	Выход в финал соревнований городского, областного и регионального уровня. II взрослый разряд.	I, II, III места в соревнованиях городского, областного и регионального уровня. I взрослый разряд.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

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

## МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

### Методика развития силы:

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

1. Метод повторных усилий - силовое упражнение выполняется несколько раз с весом 60-80% от максимального. Первые 2 месяца дается 12-15 ПМ, 2 подхода, 3-4 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 степа, ноги на степе;
- отжимание от подоконника на одной руке, вторая прижата крепко к ноге;
- отжимание от степа из положения сидя, руки за спиной;
- складка из положения лежа на спине медленно на 4 счета;
- из положения упор лежа подтягивание ног к рукам и возвращение на место;
- из положения лежа на животе, руки вытянуты вперед, подтягивание вперед к рукам, удержание «курочки»;
- в вися на перекладине подъем ног вверх 5 раз;
- лежа на животе давить на лопатки, а спортсмен поднимает ноги;
- приседания с утяжелением (попа назад);
- пистолетик медленно за счет силы (с партнером).

### Методика развития прыгучести

Основные требования:

1. Выполняется не более 2 раз в неделю
2. Необходимо максимально выпрямлять ноги



3. При приземлении сед не низкий, попа назад.
4. Отдых 1 минута

Упражнения:

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

### **Методика развития выносливости**

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

Средства:

Соревновательные упражнения. Дополнительные средства направлены на увеличение эффективности тренировки

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

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

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

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

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

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

### **Методика развития гибкости**

Гибкость - это способность выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

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

Гибкость развивается после разминки в сочетании с силовыми упражнениями.

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

Упражнения для развития быстроты:

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

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

## ЭЛЕМЕНТЫ СЛОЖНОСТИ

ГНП-1*А) Динамическая сила.*

1. Отжимание в упоре лежа ноги врозь на одной руке (А 103)
2. Отжимание в упоре безопорный Венсон (А 153)
3. Латеральное отжимание в упоре лежа ноги врозь на 1 руке (А 114)
4. Взрывная рамка (А 184)
5. Высокий упор согнувшись, разгибаясь – упор лежа сзади (А 222)
6. Геликоптер (А 304)
7. Из упора лежа перемах двумя в сторону в упор лежа сзади (А 263)

*В) Статическая сила.*

1. Упор углом ноги врозь с поворотом на  $360^{\circ}$  (В 104)
2. Упор углом с поворотом на  $360^{\circ}$  (В 144)
3. Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на  $180^{\circ}$  (В 184)
4. Упор высокий угол (В 195)

*С) Прыжки.*

1. Прыжок с поворотом на 360 градусов в группировку (С 264)
2. С поворотом на 300 градусов прыжок группировка в шпагат (С 275)
3. Прыжок согнувшись ноги врозь (Страдл) (553)
4. С поворотом на  $180^{\circ}$  прыжок Казак (С 344)
5. Толчком одной прыжок в шпагат (С 673)
6. Прыжок в шпагат (С 713)
7. Прыжок группировка в упор лежа (С 304)

*Д) Гибкость.*

1. Либела с опорой руками о пол (D 264)
2. Поворот на одной ноге на  $360^{\circ}$  в вертикальный шпагат с опорой руками о пол (D 154)
3. Четыре поочередных высоких вертикальных маха ногами с поворотом на  $360^{\circ}$  (D 173)

ГНП-2*А) Динамическая сила.*

1. В упоре "Безопорный Венсон" – хиндж или латеральное отжимание (А 154)
2. Отжимание в упоре лежа на одной руке и одной ноге (А 104)
3. Плиометрическое отжимание с поворотом на 360 в упор лежа Венсон (А 164)
4. Взрывная рамка в венсон (А 185)
5. Геликоптер в шпагат (А 314)
6. Высокий упор согнувшись, разгибаясь – шпагат (А 224)
7. Махом одной прыжок со сменой положения ног – разножка (С 754)
8. Прыжок – разножка, приземление в шпагат (С 765)
9. С поворотом на  $180^{\circ}$  прыжок группировка в упор лежа (С 305)

*В) Статическая сила.*

1. Упор углом ноги врозь с поворотом на  $540^{\circ}$  (В 105)
2. Упор углом с поворотом на  $540^{\circ}$  (В 145)
3. Упор высокий угол с поворотом на  $180^{\circ}$  (В 196)
4. Упор углом ноги врозь на одной руке (В 114)
5. Упор углом ноги врозь – ноги вместе с поворотом на  $360^{\circ}$  (В 135)
6. Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на  $360^{\circ}$  (В 185)

*С) Прыжки.*

1. Прыжок с поворотом на  $540^{\circ}$  (С 104)
2. Прыжком свободное падение с поворотом на  $180^{\circ}$  (С 144)
3. Прыжок Гейнер с поворотом на  $180^{\circ}$  (С 184)

4. Прыжок согнувшись ноги врозь с приземлением в упор лежа (С 595)
5. С поворотом на  $360^{\circ}$  прыжок Казак (С 345)
6. Толчком одной прыжок в шпагат и поворот на  $180^{\circ}$  (С 674)
7. Поворот на  $180^{\circ}$  прыжок в шпагат (С714)
8. Прыжок – разножка и поворот на  $180^{\circ}$  (С 755)
9. Прыжок разножка с поворотом на  $180^{\circ}$  и приземление в шпагат (С 766)
10. Из сагиттального равновесия прыжок с поворотом на  $360^{\circ}$  в упор лежа (Тамаро) (С 224)

*Д) Гибкость.*

1. Безопорная Либела (D 275)
2. Либела с опорой руками о пол в вертикальный шпагат (D 266)
3. Четыре поочередных высоких вертикальных маха ногами с поворотом на  $540^{\circ}$  (D 304)
4. Поворот на  $360^{\circ}$  в высоком равновесии с захватом ноги (D 224)

ГНП-3

*А) Динамическая сила.*

1. Геликоптер в венсон (А 315)
2. Деласал (А 275)
3. Перемах ноги врозь (А 204)
4. Высокий упор согнувшись, разгибаясь – поворот на  $180^{\circ}$  в упор лежа (А 256)

*В) Статическая сила.*

1. Упор углом ноги врозь с поворотом на  $720^{\circ}$  (В 106)
2. Упор углом с поворотом на  $720^{\circ}$  (В 146)
3. Молдован (В 137)
4. Упор высокий угол с поротом на  $360^{\circ}$  (В 197)
5. Упор углом ноги врозь на одной руке с поротом на  $180^{\circ}$  (В 115)
6. Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на  $540^{\circ}$  (В 186)

*С) Прыжки.*

1. Прыжком свободное падение с поворотом на  $360^{\circ}$  (С 145)
2. С поворотом на  $180^{\circ}$  прыжок согнувшись ноги врозь (С 554)
3. С поворотом на  $360^{\circ}$  прыжок Казак в шпагат (С 356)
4. С поворотом на  $180^{\circ}$  прыжок группировка и поворотом на  $180^{\circ}$  в упор лежа (С 306)
5. С поворотом на  $180^{\circ}$  прыжок согнувшись ноги врозь в упор лежа (С 596)
6. Толчком одной прыжок в шпагат и поворотом на  $180^{\circ}$  приземление в шпагат (С 685)
7. С поворотом на  $360^{\circ}$  прыжок в шпагат, приземление в шпагат (С 726)
8. Перекидной прыжок (С 795)
9. Прыжок согнувшись (С 433)

*Д) Гибкость.*

1. Безопорная либела в вертикальный шпагат (D 277)
2. Поворот на одной ноге на  $360^{\circ}$  в безопорный вертикальный шпагат (D 165)
3. Поворот на  $540^{\circ}$  в высоком равновесии с захватом ноги (D 225)