



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**  
III ступень (пять лет обучения)

**АВТОРСКАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

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

**/ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ/**

**Возраст обучающихся: 12-18 лет**

**Срок обучения: 5 лет**

**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> .....	4
<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	4
Организация учебного процесса .....	6
Средства и методы обучения .....	8
Цели, задачи, проектируемые результаты.....	11
<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	13
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (УТГ-1).</b>	13
Учебно-тематический план .....	13
Содержание учебного плана.....	15
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (УТГ-2)..</b>	17
Учебно-тематический план .....	17
Содержание учебного плана.....	19
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (УТГ-3)..</b>	22
Учебно-тематический план .....	23
Содержание учебного плана.....	24
<b>4 ГОД ОБУЧЕНИЯ. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (УТГ-4)..</b>	28
Учебно-тематический план .....	29
Содержание учебного плана.....	30
<b>5 ГОД ОБУЧЕНИЯ. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (УТГ-5).</b>	35
Учебно-тематический план .....	35
Содержание учебного плана.....	37
1. Хореографическая подготовка .....	44
2. Акробатическая подготовка. ....	46
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КУРСЫ</b> .....	48
1. Иструкторская практика.....	48
2. Судейская практика .....	55
<b>ПЛАНЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ</b> .....	60
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b> .....	63
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> .....	63
<b>ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММ</b> .....	64
<b>КРИТЕРИИ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ</b> .....	64

<b>Уровень освоения теоретических знаний .....</b>	<b>64</b>
<b>Уровень физической подготовки .....</b>	<b>65</b>
<b>Уровень танцевальной подготовки .....</b>	<b>67</b>
<b>Уровень акробатической подготовки .....</b>	<b>68</b>
<b>Инструкторская практика .....</b>	<b>69</b>
<b>Судейская практика .....</b>	<b>69</b>
<b>Участие в соревнованиях.....</b>	<b>70</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>71</b>
<b>Методы развития физических качеств.....</b>	<b>72</b>
<b>Элементы сложности.....</b>	<b>74</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.

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 12 до 18 лет, которые прошли обучение в группах СОГ и ГНП, и показывали высокие спортивные результаты. Занятия групповые и индивидуальные. Образовательная программа рассчитана на 5 лет. Учебно-тренировочные группы с первого по пятый год обучения – занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа (324 часа в год). Факультативные курсы хореографической и акробатической подготовки (72 часа в год, 2 часа в неделю). Профессиональные курсы инструкторской и судейской подготовки (72 часа в год, 2 часа в неделю). Эти курсы ориентированы на старшеклассников, имеющих большой опыт соревновательной деятельности.

## **Основополагающие 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.

**Подростковый** возраст - это дети от 11 до 14-15 лет. Подростковый период характеризуется значительными анатомо-физиологическими перестройками организма. Существенно изменяются параметры тела, усиливается деятельность желез внутренней секреции. Для этого возраста характерны некоторые несоответствия в развитии разных органов и систем организма. Так рост сердца опережает рост кровеносных сосудов, что ведет к утомляемости, особенно 11-12 летних. Подростковый возраст является сенситивным для развития быстроты, ловкости, гибкости. Но после 12-13 лет отмечается замедление и приостановка в их развитии. В период полового созревания наблюдается очень существенный прирост силы и скоростно-силовых качеств. В этот период абстрактное мышление становится преобладающим и оказывает значительное влияние на развитие всех остальных психических процессов, прежде всего, восприятия и памяти.

Новым же качеством в психике подростка является "чувство взрослости", выраженное в активном стремлении быть и считаться взрослым, что особенно проявляется к 13-15 годам. Стремление подростка быстрее войти в мир взрослых проявляется в том, что он старается приобрести те качества и умения, права и привилегии, которыми обладают взрослые. Поэтому крайне важно, какой идеал взрослой жизни выберет для себя подросток. Наряду с этим, главными в этот период становятся отношения со сверстниками. Подросток стремится самоутвердиться в коллективе. Этот мотив становится одним из ведущих в спортивной деятельности, так как благодаря спортивным достижениям подросток приобретает авторитет.

**Старший школьный /юношеский/ возраст** охватывает период с 15 до 17-18 лет. Физическое развитие протекает относительно спокойно. Замедляется рост тела, стабилизируется вес, быстро растет мышечная сила, развивается выносливость, повышается работоспособность. В этом возрасте заканчивается половое созревание. Познавательная деятельность учащихся приобретает личностный и творческий характер. Совершенствуются наблюдательность, произвольная память, произвольное внимание. Особенность мышления проявляется в стремлении иметь обо всем собственную точку зрения. Для волевой активности характерен процесс сознательной саморегуляции.

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

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

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

## **Организация учебного процесса**

### **Оптимальная структура учебного занятия**

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

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

### **Построение тренировочного занятия**

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

В процессе разминки:

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

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

Упражнения на растяжку.

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

Решаются конкретные задачи:

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

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

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

В процессе подготовки особое внимание уделяется построению основной части учебного занятия. Чаще всего используются не отдельные упражнения, а целые блоки упражнений. За счет блочного построения значительно увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, тренируется выносливость. В то же время

такое построение позволяет избегать монотонности, однообразия занятий. Благодаря использованию блоков происходит переключение в процессе занятий на различные группы мышц. При этом каждое упражнение «в блоке» выполняется с дозировкой 8-16 раз, а соединения включают повторение отдельных упражнений 1-2 раза, что требует внимания, ловкости, выносливости, хорошей координации движений.

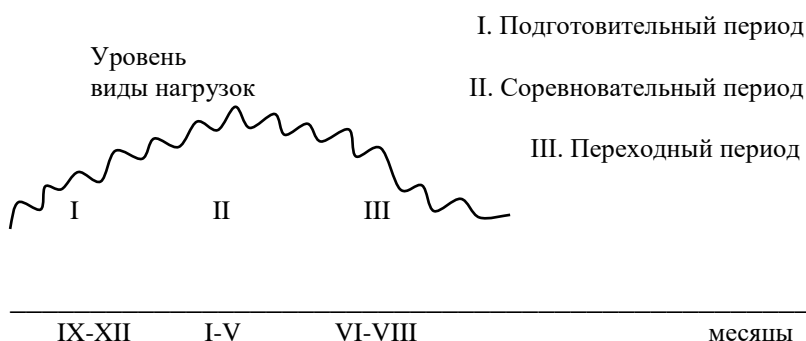
### Режим построения спортивной тренировки в течение учебного года

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

#### **Специфические методы**

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

#### **Средства аэробики**

##### 1. Музыкальное сопровождение в аэробике

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



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

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

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

2. Психорегулирующие /природные/ факторы.

3. Физические упражнения:

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

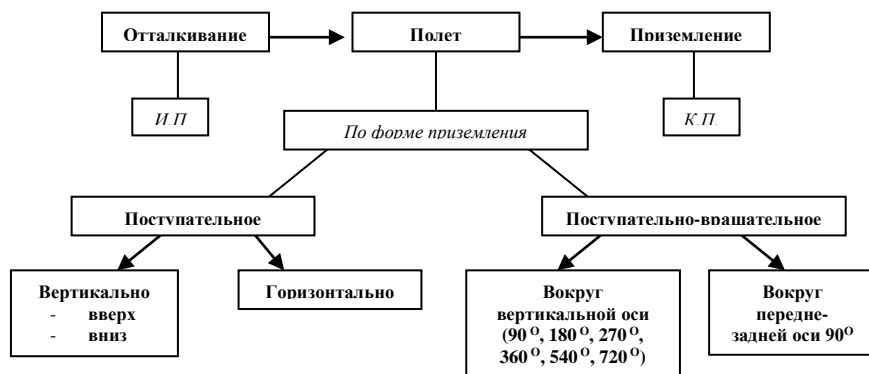
Таким образом, приемами метода адаптивного обучения являются:

- упрощение заданной координации движения.
- ограничение числа звеньев тела, участвующих в движении.
- выполнение упражнения с замедлением темпа.
- страховка тренера.

### 2.1 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.

### 2.2 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.

### 2.3 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.

### 2.4 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.

3. 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. **Совершенствование физических и технических качеств спортсменов.**
5. **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. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (УТГ-1)

#### Задачи и проектируемые результаты

##### Задачи:

- совершенствование физических качеств
- совершенствование элементов сложности стоимостью 0,4-0,6 балла
- разучивание новых элементов сложности стоимостью 0,5-0,6 балла
- разучивание сложнокоординированных упражнений спортивной аэробики
- формирование умения самостоятельно составлять танцевальные связки
- знакомство с правилами соревнований по спортивной аэробике
- воспитание сознательной и активной позиции к избранному виду деятельности
- участие в соревнованиях городского, областного, регионального и всероссийского уровня
- выполнение спортивных разрядов

##### Проектируемые результаты

К концу первого года обучения (третья ступень) обучающийся:

- будет владеть элементами сложности различной стоимости
- научится самостоятельно составлять танцевальные связки
- познакомится с правилами соревнований по спортивной аэробике
- будет проявлять устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни
- будет участвовать в соревнованиях городского, областного, регионального и всероссийского уровней
- выполнит III или II взрослый 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	Признаки доброкачественности	Беседа	2			Ноябрь
2.3	основных продуктов питания.	Беседа	2			Декабрь
	Влияние физической нагрузки на функции организма.		1			Январь
			2			Февраль
2.4	Анатомические сведения.	Беседа	2			Март
			2			Апрель
2.5	Мышцы ног.	Беседа	2			Май
	Роль спорта в воспитании подростка					
<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 Признаки доброкачественности основных продуктов питания.  
основные признаки доброкачественности продуктов, входящих в основной рацион: мясо, колбасные изделия, рыба, молоко и молочные продукты, сливочное масло, яйца.

2.3 Влияние физической нагрузки на функции организма.

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышцы сердца сокращаются сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровоснабжения. Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность лёгких. Постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению связок, суставов, росту и развитию костей. Люди, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Влияние физических нагрузок на обмен веществ и энергии.

Влияние физических нагрузок на кровеносную систему.

Влияние физических нагрузок на органы дыхания.

Влияние физических нагрузок на нервную систему.

Влияние физических нагрузок на опорно-двигательную систему.

2.5 Анатомические сведения. Мышцы ног.

Мышцы нижней конечности

Ноги или нижние конечности несут на себе основную нагрузку, ведь им приходится осуществлять функции опоры и передвижения. Это самые мощные из всех мышц человеческого тела.

Нижние конечности подразделяются на мышцы таза и мышцы свободной нижней конечности. Последняя группа делится на мышцы бедра, голени и стопы. Мышцы таза

берут начало от костей таза, крестца и поясничных позвонков, а также прикрепляются к бедренной кости. Их функцией является удержание туловища в вертикальном положении, сгибание, разгибание в тазобедренном суставе и движение бедра.

Мышцы бедра подразделяются на три группы: переднюю, заднюю и медиальную (приводящую). Эти мышцы также участвуют в удержании тела вертикально, но основная их роль — передвижение. Мышцы голени также делятся на три группы: передняя, задняя и боковая (латеральная). Они отвечают за тыльное сгибание и подошвенное разгибание стопы, опорные функции стопы и ее ориентацию. Мышцы стопы подобны мышцам кисти, подразделяются на 3 группы. В связи с прямохождением человека, они имеют особое предназначение. Основная функция мышц стопы — обеспечение устойчивости при различных положениях стопы, сгибание, разгибание и отведение пальцев.

#### 2.6 Роль спорта в воспитании подростка.

1. Занятия спортом как одна из форм досуга есть позитивная альтернатива наркотизации, помогающая удовлетворить потребности подростков в движении, в испытании «острых» ощущений, и т.д.

2. Вовлеченный в спортивную сферу подросток имеет возможность реализовать свои возрастные потребности в формировании малых групп и в общении по интересам в сформированных группах.

3. Дети и подростки, регулярно занимающиеся различными формами физкультурно-спортивного досуга, способны конструктивно строить свои межличностные отношения как внутри спортивной группы, так и вне ее; у них формируются лидерские качества, они ощущают признание в своем микросоциуме.

4. У детей и подростков, занимающихся спортивной деятельностью, в большей мере формируется устойчивое отрицательное отношение к любым психоактивным веществам, в том числе, табаку и алкоголю.

5. Человек, с детства привыкший к тому, что он красив, подтянут, привлекателен, в юности не обременен комплексом неполноценности при выстраивании отношений с противоположным полом.

**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 – 0,7 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 областных, региональных и Всероссийских первенствах по спортивной аэробике.

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (УТГ-2)

### Задачи и проектируемые результаты

#### Задачи:

- совершенствование элементов сложности стоимостью 0,4-0,6 балла
- разучивание новых элементов сложности стоимостью 0,5-0,7 балла
- совершенствование техники исполнения упражнений спортивной аэробики
- совершенствование физических качеств
- формирование инструкторских умений по проведению любого фрагмента учебного занятия в своей группе
- формирование умения самостоятельно составлять танцевальные связки
- воспитание сознательной и активной позиции к избранному виду деятельности
- участие в соревнованиях городского, областного, регионального и всероссийского уровня
- выполнение спортивных разрядов

#### Проектируемые результаты

К концу второго года обучения (третья ступень) обучающийся:

- будет владеть элементами сложности различной стоимости
- будет более технично выполнять упражнения спортивной аэробики
- научится самостоятельно проводить любой фрагмент учебного занятия в своей группе
- научится самостоятельно составлять танцевальные связки
- научится на высоком уровне выполнять элементы повышенной сложности
- будет проявлять устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни
- будет участвовать в соревнованиях городского, областного, регионального и всероссийского уровней
- выполнит II или I взрослый разряд

### Учебно-тематический план

№ раздела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			срок
			теор	практ	всего	
1	Инструктаж по технике безопасности.		3		3	
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	Закаливание организма.	Беседа	2			Ноябрь
2.3	Правильное дыхание.	Беседа	2			Декабрь
2.4	Виды выносливости.	Беседа	1			Январь
			2			Февраль
2.5	Анатомические сведения. Мышцы головы и шеи.	Беседа	2			Март
			2			Апрель
2.6	Врачебный контроль, при занятиях физической культурой и спортом.	Беседа	2			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 Закаливание организма. Правила закаливания:

1. Закаливание следует начинать с простейших форм (воздушные ванны, обтирания, обливание прохладной водой и др.). Приступать к купанию в холодной и ледяной воде можно только после соответствующей подготовки и консультации у врача.

2. В теплые погожие дни хорошо принимать воздушные и солнечные ванны в пределах времени, допускаемого состоянием здоровья и степенью закаленности.

3. Полезно чаще и дольше находиться на свежем воздухе. При этом одеваться нужно так, чтобы продолжительное время не ощущать ни холода, ни излишнего тепла.

4. Спать следует в не слишком мягкой постели, круглый год оставляя форточку открытой, а в сильные морозы - полуоткрытой, но обязательно тепло укрываясь.

5. Важно приучать себя ежедневно утром и вечером обмывать ноги, умываться и полоскать носоглотку холодной водой. Не менее 2-3 раз в неделю плавать в прохладной (холодной) воде или принимать такой же душ.

6. Ни в коем случае не следует злоупотреблять закаливанием: при воздействии холода - не допускать появления озноба и посинения кожи, при солнечном облучении - покраснения кожи и перегрева тела.

### 2.3 Правильное дыхание.

Правильным считается дыхание, при котором в момент вдоха грудная клетка расширяется не только вперед и назад, но и в стороны, а выдох начинается с сокращения мышц живота и лишь после этого включается в дыхание грудная клетка. Такое дыхание условно называют гармонично-полным. При достаточно последовательной (хотя и недолгой) тренировке отработать правильное дыхание нетрудно.

Основные типы дыхания: грудное, диафрагмальное, гармонично-полное.

Естественный тип дыхания это:

- диафрагмальный или гармонично-полный (в покое удобнее всего дышать диафрагмальным типом дыхания);
- через нос;
- ритм дыхания индивидуальный, не вызывающий дискомфорта, но не учащенный.

### 2.4 Виды выносливости.

Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике и повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности человека. В теории физвоспитания под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки её интенсивности или как способность организма противостоять утомлению.

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;
- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

На практике различают несколько видов выносливости: общую и специальную.

Под общей выносливостью понимают совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности. С точки зрения теории спорта общая выносливость – это способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекая в действие многие мышечные группы. Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

- аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);
- степенью экономизации техники движений;
- уровнем развития волевых качеств.

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень МПК длительное время.

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Координационная выносливость характеризуется способностью выполнять продолжительное время сложные по координационной структуре упражнения.

Специальная выносливость - это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации. Иными словами - это выносливость к определённому виду спортивной деятельности, способность эффективно проводить технические приёмы в течение схватки, игры и т.д.

Специальная выносливость с педагогической точки зрения представляет многокомпонентное понятие т.к. уровень её развития зависит от многих факторов:

- общей выносливости;
- скоростных возможностей спортсмена;

- (быстроты и гибкости работающих мышц)
- силовых качеств спортсмена;
- технико-тактического мастерства и волевых качеств спортсмена.

## 2.5 Анатомические сведения. Мышцы туловища.

Правильное развитие мышц туловища — гарантия хорошей осанки, походки и общего впечатления "подтянутости". Однако, помимо эстетической роли, мышцы туловища выполняют физиологические задачи.

Мышцы туловища делятся на 3 группы: мышцы груди, мышцы спины и мышцы живота. Поверхностные мышцы груди участвуют в повороте плечевого пояса и приводят в движение верхние конечности. Другая группа грудных мышц, наружные и внутренние межреберные мышцы, участвуют в процессе дыхания. Самой большой грудной мышцей является диафрагма. Грудные мышцы хорошо различимы у мужчин, у женщин их практически полностью скрывают молочные железы. Мышцы спины представляют собой группу мышц поверхностных и глубоких. Поверхностные мышцы отвечают за сближение лопаток, поднятие шеи, а также принимают участие в движении верхних конечностей. Глубокие мышцы спины занимают все пространство между позвонками и углами ребер и выполняют функцию выпрямления позвоночника. Мышцы живота, образующие брюшной пресс, являются совокупностью косых прямых и внутренних, и поперечной и прямой мышц. Мышцы выполняют защитную функцию живота. Они участвуют в движении и защитных реакциях (кашель, чихание), а также в дыхании, опорожнении кишечника и родах.

## 2.6 Врачебный контроль, при занятиях физической культурой и спортом.

Включает комплексную программу медицинского наблюдения за лицами, занимающимися физкультурой и спортом, с целью способствовать наиболее эффективному применению средств физического воспитания для укрепления здоровья, совершенствования физического развития и физической подготовки, а также достижению высоких спортивных результатов. Как система методов медицинских наблюдений В. к. является разделом спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется врачебно-физкультурными диспансерами, Врачебный контроль включает:

- 1) врачебное освидетельствование;
- 2) врачебно-педагогические наблюдения;
- 3) врачебно-спортивную консультацию;
- 4) санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения занятий физкультурой и спортом, а также соревнований;
- 5) гигиеническое воспитание физкультурников и спортсменов;
- 6) медико-санитарное обеспечение спортивных соревнований и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Врачебное освидетельствование предусматривает обследование лиц, занимающихся физкультурой и спортом, а также приступающих к занятиям впервые.

Медико-санитарное обеспечение спортивных соревнований и массовых форм оздоровительно-физкультурной работы организуют врачебно-физкультурные диспансеры или территориальные учреждения здравоохранения. Оно включает: проверку медицинской документации о допуске к участию в соревнованиях; оказание первой помощи при травмах или заболеваниях и при необходимости госпитализацию пострадавших; проверку санитарно-гигиенического состояния места и соблюдения санитарно-гигиенических нормативов и правил проведения соревнований (размещение участников, их питание и др.). На международных и всесоюзных соревнованиях проводят также контроль на допинг, а для женщин - на половую принадлежность.

При проведении соревнований врач является заместителем главного судьи соревнований. Все распоряжения врача, касающиеся вопросов охраны здоровья участников, обязательны для судей и организаторов соревнований.

**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 – 0,8 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 областных, региональных и Всероссийских первенствах по спортивной аэробике.

### **3 ГОД ОБУЧЕНИЯ. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (УТГ-3)**

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

##### **Задачи:**

- совершенствование элементов сложности стоимостью 0,4-0,6 балла
- разучивание новых элементов сложности стоимостью 0,7-0,9 балла
- формирование артистического мастерства
- совершенствование физических качеств
- формирование умения самостоятельно составлять танцевальные связки
- воспитание сознательной и активной позиции к избранному виду деятельности
- развитие творческой активности детей
- участие в соревнованиях городского, областного, регионального и всероссийского уровня
- выполнение спортивных разрядов

##### **Проектируемые результаты**

К концу третьего года обучения (третья ступень) обучающийся:

- будет владеть элементами сложности различной стоимости

- будет стараться выполнять упражнения спортивной аэробики с использованием актерского мастерства
- научится самостоятельно составлять танцевальные связки
- будет проявлять устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни
- будет проявлять творческую активность
- будет участвовать в соревнованиях городского, областного, регионального и всероссийского уровней
- выполнит I взрослый 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	Предстартовые состояния.	Беседа	2			Ноябрь
			2			Декабрь
2.3	Анатомические сведения.	Беседа	1			Январь
	Мышцы головы и шеи.		2			Февраль
2.4	Культура здоровья.	Беседа	2			Март
			2			Апрель
2.5	История гимнастики	Беседа	2			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	Тренировка		20		

	элементов группы D – гибкость					
<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 Предстартовые состояния.

В настоящее время, принято выделять следующие виды предстартовых состояний:

Боевая готовность характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. Психологический синдром: напряженное ожидание старта, возрастающее нетерпение, легкое, а иногда значительное эмоциональное возбуждение, трезвая уверенность своих силах (реальная оценка своих сил и возможностей противника), достаточно высокая мотивация деятельности, способность сознательно регулировать свои мысли, чувства, поведение и управлять ими, личная заинтересованность спортсмена в участии в данных соревнованиях, хорошая концентрация внимания на предстоящей деятельности, обострение восприятия и мышления, высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным факторам.

Предстартовая лихорадка характеризуется чрезмерно высоким уровнем эмоционального возбуждения. Ей соответствуют резко выраженные вегетативные сдвиги (значительное учащение пульса и дыхания, повышенная потливость подмышечных впадин и ладоней, повышенное кровяное давление, значительное увеличение тремора конечностей, и.т.д.). Психологический синдром: чрезмерное волнение, тревога, повышенная нервозность (раздражительность), неустойчивость настроения (резкий переход от бурного веселья к слезам), беспричинная суетливость, рассеянность, ослабление памяти, снижение остроты восприятия, повышенная отвлекаемость внимания, понижение гибкости и логичности мышления, неадекватные реакции на обычные раздражители, капризность, переоценка своих сил и недооценка возможностей противника (излишняя самоуверенность), неспособность полностью контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение, неоправданная торопливость. Высокое нервно-психическое напряжение понижает работоспособность мышц и притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движения.

Предстартовая лихорадка мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовать все свои возможности в условиях соревнований.

Стартовая апатия характеризуется относительно низким уровнем эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения и ослабления возбуждения. Ей соответствуют незначительные сдвиги вегетативных функций. Психологический синдром: вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться, угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, страх перед противником, отсутствие интереса к соревнованиям, малая помехоустойчивость к неблагоприятно действующим факторам, ослабление внимания, притупление остроты восприятия, снижение продуктивности памяти и мышления, ухудшение координации привычных действий, неспособность «собраться» к моменту старта, резкое снижение волевой активности.

2.3 Анатомические сведения. Мышцы головы и шеи.

Подъемы, наклоны и повороты головы осуществляются за счет мышц шеи. Эта группа мышц называется поверхностными мышцами шеи. В выполнении этих же действий участвуют и глубокие мышцы шеи, которые помимо этого имеют вспомогательно-дыхательное назначение. Это видимые группы мышц. Кроме этого, у нас имеются средние мышцы шеи, которые отвечают за глотание, опускание нижней челюсти.

Мышцы головы — особая группа мышц человеческого тела. Вряд ли какому-либо атлету пришло бы в голову их тренировать. Однако мышцы головы имеют несколько наиболее важных функций для нашего организма. Мышцы головы делятся на жевательные и мимические. Чаще всего, они действуют совместно.

Жевательные мышцы головы отвечают за жевание, глотание и речь — главный инструмент человеческого общения. Мимические мышцы — самые необычные. В отличие от остальных мышц, некоторые из них с одной стороны прикреплены к костям, а с другой вплетены в кожу, некоторые прикрепляются к связкам или берут от них начало. Из самого названия этой группы мышц понятно, что эти мышцы отвечают за мимику нашего лица. Разнообразные комбинации сокращений мимических мышц придают лицу определенные выражения.

## 2.4 Культура здоровья.

### Концепция культуры здоровья



Стержневым в культуре является понятие "единого целого", т. е. культуру здоровья следует понимать, как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что приключается с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого. Каждую составную часть необходимо рассматривать в контексте понятия "здоровье в целом".

Для иллюстрации понятия единого целого используется стилизованное изображение цветка. Каждый из кружков, из которых составлен цветок, представляет собой какой-либо из аспектов культуры здоровья: физический, эмоциональный, интеллектуальный, социальный, личностный, энергетический и духовный.

Под физическим аспектом культуры здоровья понимается то, как функционирует наш организм, то, в чем отражается здоровье всех его систем. Нам важно знать, как наш организм должен функционировать, чтобы мы могли определить, здоровы ли мы или что-то с нами неладно.

Под интеллектуальным аспектом культуры здоровья понимается то, как мы усваиваем информацию, знание того, где можно получить нужную информацию и как пользоваться уже полученной информацией. Необходимо умение извлекать знания из самых разнообразных источников и умение пользоваться ими, с тем, чтобы принимать решения, касающиеся своего организма.

Эмоциональный аспект культуры здоровья означает понимание своих чувств и умение выражать их. Знание своего отношения к самому себе и окружающим людям помогает выражать свои чувства в форме понятной для других. Необходимо уверенное владение целым рядом эмоций и знание того, какие из них допустимы, а какие нет.

Социальный аспект культуры здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности мужского или женского пола и взаимодействие с окружающими. Необходимо понимать, что действительно важно для нас в отношениях с друзьями, родными, приятелями мальчиками или девочками и другими людьми, с которыми нам приходится общаться. Необходимо развивать в себе навыки, которые помогли бы в общении со всеми этими людьми.

Личностный аспект культуры здоровья означает то, как мы осознаем себя в качестве личности, как развивается наше "я" (свое "я" - это та часть личности человека, которой необходимо развитие самооощущения и чувства самореализации), чего мы стремимся достичь, и что каждый понимает под успехом. Каждый человек самореализуется по-своему, и способ самореализации зависит от того, что мы ценим и чего хотим добиться на благо себе и общества. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей работе

или карьере, другие - в семье, в то время как третья категория людей самореализуется в работе на благо других. Мы сами определяем для себя то, что приносит чувство наибольшего удовлетворения.

Под энергетическим аспектом культуры здоровья понимается то, как мы живем, общаемся на энергетическом уровне. Сегодня можно измерить энергетику человека на приборах. И эту энергетику можно уничтожить в результате курения, потребления алкоголя или других наркотиков.

Духовный аспект культуры здоровья. Стебель, стержень и корень цветка, который мы используем для иллюстрации идеи, имеют большое значение для здоровья человека в целом. Он отражает суть нашего бытия (то, что действительно важно для нас, то, что мы более всего ценим). Это центр нашей жизни, обеспечивающий целостность нашей личности, позволяющий нам понять остальные шесть аспектов культуры здоровья и составить свое отношение к ним.

## 2.5 История гимнастики.

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания - бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах, включавшиеся в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет. С XIV-XV вв. начинается обращение к культурному наследию античности. В систему воспитания постепенно внедряется физическое воспитание - гимнастика. Значительную роль в ее возрождении сыграло сочинение итальянского врача Иеронима Меркуриалиса (1530-1606) "Об искусстве гимнастики", взгляды на воспитание французского писателя, автора романа "Гаргантюа и Пантагрюэль" Франсуа Рабле (1494-1553), швейцарского педагога Песталоцци (1746-1827), французского философа-просветителя Жан-Жака Руссо (1712-1778), чешского педагога Яна Амоса Каменского (1592-1670). В конце XVIII - начале XIX вв. в Германии в педагогике под влиянием идей гуманистов сложилось течение филантропистов. В созданных ими школах - филантропинах - важное место заняла система физического воспитания - гимнастика, которую разработали и преподавали Г. Фит (1763-1836), И. Гутс-Мутс (1759-1839). Завершил создание системы немецкой гимнастики Ф. Л. Ян (1778-1852), разработавший гимнастическую систему, названную "турнен", и обогатившую немецкую гимнастику упражнениями на перекладине (турнике), кольцах, брусьях и коне. Признанным видом спорта гимнастика стала в 1896 г., когда была включена в программу первых современных Олимпийских игр. И с тех пор остается их подлинным украшением. С первых Олимпийских игр основу соревнований гимнастов составляли упражнения на гимнастических снарядах: коне, кольцах, брусьях, перекладине и в опорных прыжках, а с 1932 г. (Лос-Анджелес, США) и в вольных упражнениях. Однако, отдавая дань гимнастике - системе физического воспитания, и в зависимости от содержания гимнастики в стране-организаторе Олимпийских игр, в программу соревнований включались дополнительные упражнения, служившие разносторонней физической подготовке - лазание по канату, спринтерский бег, прыжки в высоту, длину и с шестом, толкание ядра. На Олимпийских играх разыгрывается командное первенство, первенство в многоборье и первенство по отдельным видам многоборья. Поначалу на олимпийский гимнастический помост выходили только мужчины, а в 1928 г. (Амстердам, Нидерланды) впервые соревновались и женщины. Правда, следующие, X Игры (1932, Лос-Анджелес, США), они пропустили, но с XI Игр (1936, Берлин, Германия), участвовали постоянно во всех играх. Поначалу женщины соревновались только в командном первенстве, а с XV Игр (1952, Хельсинки, Финляндия) оспаривают и личное первенство в многоборье - опорные прыжки, брусья, бревно, вольные упражнения - и по

отдельным видам. С XI Игр программа соревнований мужчин стабилизировалась и приняла современный вид - шестиборье: вольные упражнения, конь, кольца, опорные прыжки, брусья, перекладина.

**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 0,5 – 0,8 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 областных, региональных и Всероссийских первенствах по спортивной аэробике.

## **4 ГОД ОБУЧЕНИЯ. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (УТГ-4)**

### **Задачи и проектируемые результаты**

#### **Задачи:**

- совершенствование элементов сложности стоимостью 0,5-0,9 балла
- совершенствование техники и артистического мастерства при выполнении упражнения спортивной аэробики
- совершенствование физических качеств
- воспитание сознательной и активной позиции к избранному виду деятельности
- формирование знаний закономерностей движений, способов выполнения физических упражнений и тактических действий, принципов судейства
- формирование навыка самостоятельного проведения учебного занятия
- участие в соревнованиях городского, областного, регионального и всероссийского уровня
- выполнение спортивных разрядов

## Проектируемые результаты

К концу четвертого года обучения (третья ступень) обучающийся:

- будет владеть элементами сложности различной стоимости
- будет выполнять упражнения спортивной аэробики с высоким уровнем технического и артистического мастерства
- будет проявлять устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни
- научится самостоятельному проведению учебного занятия
- будет успешно выступать на соревнованиях городского, областного, регионального и всероссийского уровней
- выполнит разряд КМС

### 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	Спортивное питание.	Беседа	2			Ноябрь
			2			Декабрь
2.3	Как стать чемпионом.	Беседа	1			Январь
			2			Февраль
2.4	Методы релаксации.	Беседа	2			Март
			2			Апрель
2.5	Использование сауны для восстановления организма.	Беседа	2			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	Тренировка		20		

4.4	упражнения для выполнения элементов группы С – прыжки 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	Составление танцевальной разминки	Тренировка		4		Сентябрь
6.2	Составление танцевальной связки	Тренировка		12		Октябрь - декабрь
6.3	Составление 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 Спортивное питание.

Спортивное питание одно из основных биологических потребностей организма спортсмена и дает человеку энергию, также в спортивном питании есть необходимые вещества для развития организма и регулирования обмена веществ. Рациональное, построенное на научной основе питание спортсмена обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Важное значение имеет сбалансированность спортивного питания, которая обеспечивается оптимальным качественным и количественным соотношением белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей, а также правильными с физиологической точки зрения пропорциями основных составных частей пищевых веществ — аминокислот, белков, жирных кислот, жиров, крахмала и сахара углеводов, взаимосвязи отдельных витаминов с другими компонентами питания.

2.3 Как стать чемпионом.

«Специального «рецепта», как стать олимпийским чемпионом, я не назову, потому что его нет. Я лучше отвечу по-другому: сложно достичь высшего мастерства в спорте, да и в любой другой профессии, если нет настоящей преданности своему делу, стремления достичь в нем совершенства, трудолюбия и дисциплины. Мне кажется, важно радоваться даже самым маленьким своим успехам, и не жалеть сил и времени на занятия и тренировки. Помните, что мелочей нет, каждая деталь, каждый элемент может иметь определяющее значение в выступлении, поэтому очень важно отработать все элементы. Нельзя опускать руки ни при каких обстоятельствах и относиться к трудностям, как к задачам, которые надо решать, а не прятаться от них. И еще: никогда нельзя смотреть свысока на тех, кто отстал или идет позади тебя. Мне очень нравится одно мудрое высказывание о том, что человек имеет право смотреть сверху вниз только в том случае, когда хочет помочь другому подняться.» - Алина Кабаева.

2.4 Методы релаксации.

Самой главной особенностью упражнений на прогрессирующую мышечную релаксацию является то, что эти упражнения физиологически вызывают расслабление мышц. Существует девять основных мышечных групп, которые необходимо задействовать в данном упражнении на релаксацию: 1) кисти и предплечья, 2) плечи, 3) лоб, 4) лоб с надбровьями, нос и щеки, 5) рот, подбородок, передняя шейная область, 6) задняя поверхность шеи, 7) верхняя половина туловища, 8) мышцы, поднимающие ноги, когда пальцы направлены книзу, 9) мышцы, поднимающие ноги, когда пальцы направлены на себя.

Правила выполнения релаксирующих упражнений:

1. Никогда не напрягайте мышцы до ощущения боли.
2. Всегда максимально усиливайте разницу между напряжением и расслаблением.
3. По ходу упражнений обращайтесь внимание на контраст между ощущениями напряжения и расслабления.
4. Не засыпайте во время упражнения Вам нужно научиться расслабляться в любой момент вашей повседневной деятельности.

Упражнения на релаксацию:

1. Мышцы кистей и предплечий. Сожмите кулаки, расположив большие пальцы сверху. Одновременно выверните руки, чтобы создать напряжение в предплечьях. Отметьте напряжение в кистях и предплечьях. Теперь расслабьте сразу все — и кисти, и предплечья. Дайте напряжению уйти. Отметьте разницу между чувством расслабленности в руках, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Глубоко вздохните. Если вы обнаружите, что начинаете испытывать беспокойство, просто вернитесь к релаксирующему упражнению, сосредоточившись на дыхании.

2. Плечевые мышцы, расположенные в верхней части рук. Вдавите локти в спинку стула так, чтобы ощутить напряжение в этих мышцах. Не вдавливайте их до боли, старайтесь вызвать только напряжение. Сфокусируйтесь на напряжении в верхних мышцах рук. Теперь резко расслабьте их, избавившись от напряжения. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое вы чувствовали чуть раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Глубоко вздохните. Ощутите, насколько расслабленными стали сейчас ваши руки и кисти.

3. Область лба. Держа глаза закрытыми, как можно выше поднимите брови. Ощутите полосу напряжения, охватывающую лобную область. Сосредоточьтесь на этом напряжении — напряжении, которое может вызываться стрессом. Теперь быстро расслабьте брови. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете теперь, и чувством напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии.

4. Область глаз и носа. Не избегайте этого упражнения, никто вас не увидит. Крепко зажмурьте глаза, одновременно наморщивая и подтягивая к ним нос. Сфокусируйтесь на напряжении вокруг глаз, носа и в щеках. Прочувствуйте это напряжение. Теперь разом расслабьте лицо. Отметьте разницу между ощущением расслабленности в этой области, которое вы испытываете теперь, и чувством напряжения, которое вы только что вызвали. Сфокусируйтесь на этом различии.

5. Рот. Сжав челюсти, постарайтесь опустить уголки рта, чтобы получить перевернутую клоунскую улыбку. Сфокусируйтесь на возникшем ощущении. Теперь разом расслабьте лицо. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое ощущается в лице теперь, и ощущением напряжения, которое вы чувствовали несколько секунд назад. Сфокусируйтесь на этом различии. Несколько раз глубоко вздохните, чувствуя, как с каждым выдохом уходит напряжение в области рта, до тех пор, пока мышцы не расслабятся полностью.

6. Область шеи и плеч. В этой зоне концентрируется излишек напряжения, обусловленного стрессом. Опустите подбородок на уровень адамова яблока так, чтобы он почти касался груди. Прочувствуйте напряжение, которое вы вызываете в шее. Сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь резко расслабьте шею, освободите ее. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете сейчас, и чувством напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Вздохните очень глубоко и очень медленно и с каждым выдохом избавляйтесь от напряжения в плечах. Когда все напряжение уйдет, дайте плечам опуститься. Если вам неудобно напрягать шею описанным методом, попробуйте другой. Создать напряжение в этой области можно другим способом, осторожно запрокинув голову, как если бы вы упирали ее в загривок. Экспериментируйте, пока не найдете оптимальный для себя способ вызывать напряжение в задней части шеи. Помните, что никогда не следует доводить напряжение до болевого ощущения.

7. Срединная часть туловища. Глубоко вдохнув, отведите плечи назад, пытайтесь свести лопатки, и одновременно прогнитесь. Вы почувствуете напряжение в области живота и груди, вызванное задержкой дыхания, а также напряжение в верхней и нижней частях спины, которое вызвано сведением лопаток и прогибом спины. Оставаясь в этом положении, отметьте, каким ощущается напряжение. Затем медленно выдохните, давая



напряжению вытечь из вас по мере релаксации. Отметьте разницу между ощущением релаксации и чувством напряжения, которое вы вызвали в этой области всего несколько секунд назад. Дыша очень медленно и глубоко, отметьте и запомните разницу между этими двумя ощущениями. Сфокусируйтесь на этой разнице.

8. Мышцы ног. Сначала поднимите ноги перед собой, как будто хотите убрать их со стула (если вы упражняетесь лежа, поднимите ноги под углом примерно в 45°). Теперь, не меняя положение ног, вытяните пальцы по направлению к полу. Почувствуйте напряжение, которое возникло в ногах от пальцев до бедер. Сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол. Ощутите расслабленность в ногах. Отметьте и запомните, на что похоже это чувство.

9. Наконец, поднимите ноги снова и удерживайте их перед собой. На этот раз тяните стопу на себя так, чтобы пальцы смотрели в потолок. Ощутите напряжение, которое появилось в ногах от пальцев до бедер. Теперь расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое вы испытываете в ногах теперь, и чувством напряжения, которое вы ощущали всего несколько секунд назад. Сфокусируйтесь на этом различии. Дышите очень глубоко и очень медленно, дайте ощущению релаксации пропитать мышцы ваших ног и распространиться на мускулы всего тела.

Таков полный комплекс напряжения/расслабления девяти мышечных групп.

Сводный перечень мышечных групп:

1. Кисти и предплечья — сжать кулаки, положив большие пальцы сверху.
2. Верхние мышцы рук — вдавить локти в спинку стула или кровать.
3. Лоб — поднять брови.
4. Глаза, нос, щеки — зажмурить глаза, наморщить нос.
5. Рот, подбородок, шея — осторожно сжать зубы в задней части ротовой полости, сделать перевернутую клоунскую улыбку, опустив книзу уголки губ.
6. Шея и плечи — вдавить подбородок в область адамова яблока.
7. Срединная часть туловища — медленно, глубоко вдохнуть, наполняя легкие снизу доверху, отвести лопатки кзади и прогнуть спину.
8. Ноги — поднять ноги, пальцы смотрят в пол.
9. Ноги — поднять ноги, пальцы смотрят в потолок.

### 2.3 Использование сауны для восстановления организма.

Посещение сауны - неотъемлемая часть жизни современного человека, следящего за состоянием своей внешности и здоровья. Сауна – это эффективное средство очищения и оздоровления организма, с помощью которого можно полностью расслабиться и восстановить утраченные силы и энергию.

Тепло открывает поры кожи, избавляет тело от жира, избытка холестерина, токсинов и шлаков. Очень полезно посещение сауны после физических нагрузок и занятий спортом. В парной мышцы расслабляются, становясь более эластичными.

Перед посещением сауны примите душ, но без мыла или геля, чтобы на коже осталась естественная жировая пленка, предохраняющая кожу от пересыхания. Не стоит также мыть голову, чтобы в сауне не произошел перегрев головы. Первый раз не стоит находиться в сауне более 10 минут.

Войдя в сауну впервые, сядьте или лягте на самую нижнюю полку, чтобы постепенно привыкнуть к температуре (чем выше вы находитесь, тем горячее пар). Не разговаривайте. Дышите медленно через нос (а не через рот!). Если вам горячо дышать, прикройте нос ладонями. Если вы лежите, то, перед тем как покинуть сауну, посидите пару минут. После выхода, охладите тело в душе, бассейне или специальной охлаждающей комнате.

Сауну можно посещать в несколько заходов. Каждый заход должен длиться минимум 7 минут – максимум 15. В некоторых саунах на стенах установлены специальные песочные часы, с помощью которых вы можете засечь время нахождения в сауне. После процедуры следует полежать на специальных раскладушках столько же времени, сколько вы

находились в сауне – это поможет восстановить нормальную деятельность сердечно-сосудистой системы. В это время можно выпить сок, чай, квас или травяной отвар. В сауне лучше не принимать пищу, особенно если вы посещаете *сауну* с целью сбросить лишний вес. Цикл всех процедур в сауне может занять 2-3 часа.

Соблюдайте правила гигиены! В сауну с собой нужно взять тапочки, махровый халат и полотенце, которое следует положить на скамью прежде чем садиться.

1. Не стоит сидеть на самой нижней скамье с целью пробыть в сауне как можно больше времени;

2. Нельзя сидеть на самой верхней полке, свесив ноги вниз, а голову держа под потолком;

3. Не стоит после сауны обливаться теплой водой.

**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 всех ранее изученных элементов, а также увеличение сложности упражнения за счет их применения.

А.) Динамическая сила.

В.) Статическая сила.

С.) Прыжки.

Д.) Гибкость.

## **6. Танцевальная подготовка.**

6.1 Составление танцевальной разминки. Самостоятельное составление танцевальной разминки.

6.2 Составление танцевальной связки. С октября по декабрь месяц, самостоятельно составляется и 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 Составление танцевальной связки. С января по май месяц, составляется и 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 областных, региональных и Всероссийских первенствах по спортивной аэробике.

## 5 ГОД ОБУЧЕНИЯ. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (УТГ-5)

### Задачи и проектируемые результаты

#### Задачи:

- совершенствование элементов сложности стоимостью 0,5-0,9 балла
- совершенствование техники и артистического мастерства при выполнении упражнения спортивной аэробики
- совершенствование физических качеств
- формирование умения самостоятельно составлять танцевальные связки
- воспитание сознательной и активной позиции к избранному виду деятельности
- участие в соревнованиях городского, областного, регионального и всероссийского уровня
- выполнение спортивных разрядов

#### Проектируемые результаты

К концу пятого года обучения (третья ступень) обучающийся:

- будет владеть элементами сложности различной стоимости
- будет выполнять упражнения спортивной аэробики с высоким уровнем технического и артистического мастерства
- будет проявлять устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни
- будет успешно выступать на соревнованиях городского, областного, регионального и всероссийского уровней
- получит звание МС

### Учебно-тематический план

№ раздела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			срок
			теор	прат	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	Законы синергетики, применение их в спорте.	Беседа	2			Ноябрь
2.3	Психологическая защита спортсмена	Беседа	1			Декабрь
2.4	Аутогенная тренировка.	Беседа	2			Январь
2.5	Аромотерапия и спрт.	Беседа	2			Февраль
						Март
						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	Составление танцевальной разминки	Тренировка		4		Сентябрь
6.2	Составление танцевальной связки	Тренировка		12		Октябрь - декабрь
6.3	Составление 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 Законы синергетики, применение их в спорте.

Философов, писателей, ученых во все времена волновала возможность установления гармонических отношений человека с Вселенной, с обществом, с самим собой.

Поиск путей достижения этой гармонии закономерно привел к появлению новой науки, получившей название «синергетика», что в переводе с греческого означает «сотрудничество, содружество, совместное действие». Синергетика исследует возможности сосуществования человека и природы, их сотрудничества и направлена на гармонизацию человека и окружающего его мира.

Все в природе — живое и неживое — стремится к самоорганизации, самосовершенствованию, гармонизации. Самоорганизация, саморегулирование — явление, присущее всей Вселенной со всеми ее обитателями, а, следовательно, и человеку. Строго говоря, самоорганизация — это способ гармонизации человека с окружающей средой, причем не только природной, но и социальной.

Что же должен делать человек, чтобы гармонизировать свою жизнь? Зависит ли что-нибудь от его личных усилий?

Первый закон синергетики утверждает, что к самоорганизации способны лишь сложные открытые системы. Сложность системы формально можно определить количеством простых составляющих. Человек состоит из триллиона клеток — колоссальная цифра! — и, безусловно, является сложной системой.

Открытость понимается в синергетике как способность ко всякого рода обмену — энергией, веществом, информацией. Человек ест, пьет, дышит, то есть обменивается энергией и веществом с окружающим миром; говорит с людьми, слушает радио, вступает в диалог с компьютером, то есть обменивается информацией. Таким образом, человек — открытая система. Правда, далеко не всегда он разумно распоряжается энергией, которую получает из пищи, воды, воздуха, Космоса. Слишком много сил тратит впустую, оставляя на продуктивную жизнедеятельность организма очень мало — 10-20 процентов полученной энергии. Вот и объяснение плохого настроения, утомляемости, болезней.

Второй закон синергетики гласит: лишь нелинейные системы способны к самоорганизации. Сначала разберемся, что такое нелинейная система. Строго говоря, это означает, что в такой системе выход не пропорционален входу. Простой пример. Учитель ведет урок, но в классе очень разные дети. Один схватывает материал на лету, и у него выход пропорционален входу — чем больше учитель расскажет, тем больше ученик усвоит. Другой способен воспринимать только до известного предела, потом устает, отвлекается, и что бы учитель ни говорил, ученик его больше не слышит. Но найдется в классе один, которому достаточно увидеть формулу, чтобы вывести ее самостоятельно. В двух последних случаях мы имеем дело с нелинейностями: в первом случае с ограничивающей, а во втором — с возрастающей.

В линейной системе, говорит синергетика, все предопределено, сколько дашь, столько и получишь. А вот в нелинейной системе при определенных условиях могут возникать так называемые «режимы с обострением», как в случае со сверхспособным учеником — дашь чуть-чуть, а получишь существенно больше.

Что же надо делать человеку, чтобы пережить подобный этап головокружительного развития? Ответ краток: усложнить цели существования, не сводя их к элементарному выживанию. Определить высшую благородную цель, оправдывающую собственную жизнь.

Итак, говоря о законах самоорганизации, мы перечислили сложность, открытость, нелинейность. Следующим обязательным свойством самоорганизующихся систем является наличие обратных связей. Наличие обратной связи означает, что выход системы связан с ее входом. Например, в той же системе «учитель — ученики» несомненно существуют обратные связи. Урок начинается с того, что учитель опрашивает учеников и выясняет, насколько усвоен предыдущий урок. Последующее объяснение зависит от результатов опроса. Таким образом, в системе с обратными связями каждое следующее состояние зависит от предыдущего, именно поэтому и возникает возможность

И последний закон синергетики. Самоорганизующаяся система должна быть подвержена действию флуктуации, случайностей. Ими полна наша жизнь, они существуют везде помимо нашей воли. И замечательно, пусть существуют. Представьте себе, как была бы неинтересна и скучна жизнь, в которой все было бы заранее предопределено. Радость жизни — в ее неожиданностях, в подарках судьбы.

Синергетика — это игра с реальностью, и в ней ничего не задано, кроме самых общих правил, поэтому погружение в синергетику связано с развитием игрового сознания. Синергетически мыслящий человек — это человек творческий, находящий в каждой новой ситуации нетривиальное творческое решение. По большому счету синергетика — это стиль жизни, дверь, распахнутая в прекрасную и неизвестную доселе жизнь... Попробуйте подойти к миру синергетически, интерпретировать события своей жизни с синергетической точки зрения, подойти к ним, используя законы синергетики.

Основная наша проблема — утрата смысла существования, утрата морали, высокой человечности, внутренней чистоты. Утрата цели. Конечно, под целью можно понимать непрерывное наращивание техники, урбанизацию жизни, но это в конечном счете — лишь выживание. А выживание — мелкая цель для человечества.

Цели человеческого сообщества несоизмеримо выше — это и гармоничное сосуществование разных народов, предполагающее взаимное духовное обогащение, это сохранение для потомков среды обитания в ее первоначальном виде, это создание всеземной культурной и информационной среды при максимальном сохранении национальных особенностей... Мы же являемся свидетелями резкого роста числа войн, экологических катастроф, возникновения новых неизлечимых болезней.

Но мы взяли слишком большой срез — все человечество. А что же делать каждому отдельному человеку с точки зрения синергетики? То же самое — ставить перед собой большие цели. Сформулируйте для себя цель. Тем самым вы уже зададите себе и начальные условия для решения задачи. Начальные условия — это ваше настоящее,

сегодняшнее поведение, убеждения, отношения. И дальше, согласно синергетике, жизнь сама выведет вас к сформированной цели, если вы будете ей, жизни, немного помогать.

Главный рецепт синергетики — постоянно учиться. Приобретенные знания неизбежно порождают новый интерес и стимулируют получение новых знаний. Возникает обратная связь, поддерживающая эволюцию личности. Постоянно всматривайтесь в себя, изучайте себя, никакой доктор не может знать ваш организм лучше вас. Изучите все нюансы своего здоровья, своей психологии, старайтесь помочь себе сами. Прислушивайтесь к себе с вниманием, занимайтесь самоорганизацией.

С точки зрения синергетики, ваша жизнь должна быть открытой, в ней должны иметь место флуктуации, малые колебания, отклонения. Опять парадокс? «Я определил свою цель и буду двигаться к ней не сворачивая». Так ничего не получится. Так ведет себя линейная система.

Но мы разные. А значит, надо не выходить из себя по поводу любого «инога», допустить некое инакомыслие в своей собственной голове — создайте определенный хаос, флуктуационность. Относитесь к жизни, как к увлекательной игре, в которой все возможно.

Расширьте круг своего общения, создайте нелинейную систему и среду вокруг себя, допуская в нее новых людей, которые мыслят не так, как вы. Вдруг в их мыслях окажется что-то безумно интересное, увлекательное, то, чего вы раньше не понимали и не принимали! Это новое обогатит вас — возникнет новый источник энергии. Возрастет ваша открытость.

А дальше сама собой возникнет положительная обратная связь — вам захочется еще больше узнать в новой для вас области, вы будете искать, у вас появятся новые друзья.

### 2.3 Психологическая защита спортсмена.

С научной точки зрения психологическая защита спортсмена - это система механизмов и способов психической саморегуляции сознания и поведения спортсмена в экстремальных для психики условиях спортивной деятельности. Назначение психологической защиты состоит в поддержании целостности «Я-концепции» спортсмена путём ограждения его сознания от негативных психотравмирующих переживаний страха неудачи, тревоги или неуверенности в своих действиях на соревнованиях. Индивидуальная психологическая защита является субъективным механизмом формирования и реализации состояния готовности спортсмена к достижению успеха в соревновательных действиях. Необходимость изучения особенностей индивидуальной психологической защиты спортсменов обусловлена требованиями совершенствования современной теории и методики спортивной тренировки, акцентирующей внимание специалистов на задачах и методах индивидуализированной подготовки квалифицированных спортсменов к ответственным соревнованиям. В отличие от защитных поведенческих тактик командного ведения соревновательной борьбы психологическая защита является индивидуальным субъективным феноменом с присущими этому феномену психологическими закономерностями, что и обуславливает актуальность её исследования.

Теоретическая значимость исследования особенностей психологической защиты у квалифицированных спортсменов различных специализаций выражается в возможности создавать и апробировать психологические концепции и модели технико-тактических действий и эффективного поведения спортсменов в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Критический анализ литературных источников позволяет предположить, что психологическая защита может оказывать позитивное, негативное или адаптивное влияние на психику спортсмена. Иначе говоря, различные виды защит полифункциональны.

С теоретической точки зрения изучение психологической защиты у спортсменов позволяет понять, какие чувства испытывает спортсмен для того, чтобы обеспечить себе

устойчивое психическое состояние, избежать или подавить эмоции страха, испытывать чувство «душевного равновесия». В теоретическом аспекте необходимо выяснить, какую роль психологическая защита играет в развитии личности спортсмена, затрудняет или способствует его дальнейшему спортивному совершенствованию. Понимание того, что психологическая защита при определенных условиях может выступать для спортсмена либо как полезное, либо как негативное, блокирующее развитие психики явление, позволяет поставить новые проблемы в теории и методике спортивной тренировки и психологической подготовке спортсменов к ответственным соревнованиям. Если в одних случаях психологическая защита выполняет позитивную, охраняющую, адаптивную функцию, а в других - тормозящую развитие личности спортсмена, значит, об этом должен знать не только психолог, но и тренер, специалист по спорту. Иными словами, с теоретической точки зрения исследования данная проблема позволяет дать ответы на многие практически ещё не изученные, но теоретически и методически актуальные для спортивной педагогики и психологии спорта вопросы:

1. Каковы условия и средства воздействия экстремальных факторов соревновательной деятельности на формирование психологической защиты у спортсменов?
2. Каковы внутриличностные психические механизмы психологической защиты, обеспечивающие устойчивость структуры личности спортсмена и его помехоустойчивость от сбивающих воздействий соревновательного стресса?
3. Каковы пути повышения способностей спортсменов к адекватной психологической защите в условиях спортивных соревнований?
4. Каково влияние психологической защиты на психическое здоровье спортсмена и его самочувствие после успешных или неуспешных выступлений в соревнованиях?

#### 2.4 Аутогенная тренировка.

Положительное влияние аутогенной тренировки на процессы восстановления психической и физической работоспособности, возможность с ее помощью регулировать эмоциональное состояние и повышать эффективность использования психофизиологических резервов организма, корригирующее влияние метода на индивидуально-психологические особенности личности дало основание многим авторам рекомендовать его к применению в целях психогигиены и психопрофилактики у здоровых людей.

Особенно широкое использование регуляции функционального состояния организма с помощью аутогенной тренировки нашла в спорте.

В основе обучающего курса лежат упражнения в тренированной мышечной релаксации, вызывающей фазовые состояния в коре головного мозга. В последующем усваиваются упражнения, направленные на общее успокоение; целенаправленно развивается способность к сенсорной репродукции; используются приемы, направленные на повышение способности к самовнушению и активной реализации формул-самоприказов. Основные варианты применения аутогенной тренировки в спорте можно объединить в 3 комплекса упражнений: «мобилизующий», предназначенный для преодоления предстартовой апатии и перетренированности; «успокаивающий», применяющийся при повышенном предстартовом возбуждении, а также после соревнований; «усыпляющий», который используется в случаях напряженности и при нарушениях сна перед соревнованиями. Значительное внимание в названных модификациях уделяется обучению саморегуляции функций внутренних органов, главным образом функции дыхания, сердечной деятельности, а также идеомоторным тренировкам нервно-мышечного аппарата.

Последовательное расслабление различных групп мышц начинается с рук. На вдохе мышцы медленно напрягаются («в половину максимальной силы»), одновременно суггестируется: «мои руки», затем следует задержка дыхания и удерживание мышечного напряжения в течение 2 — 3 с, после чего оно быстро сбрасывается и на фоне спокойного



выдоха произносится: «рас-сла-бля-ют-ся...». Снова производится легкий вдох, при котором мысленно проговаривается союз «и...», а на замедленном спокойном выдохе суггестируется — «те-пле-ют...». Это самовнушение сопровождается представлением о растекающемся по рукам тепле.

После освоения упражнений для рук обучаемые переходят к мышцам ног, шеи, лица и туловища. Выполнение упражнений строится по аналогичному принципу. Когда процесс «расслабления, согревания и обездвиживания» всех мышц освоен, обучаемые тренируются в достижении генерализованной релаксации (формула самовнушения - «Я расслабляюсь и успокаиваюсь»). Местоимение «Я» сопровождается вдохом, затем, как и на предыдущем этапе, напрягаются сразу все мышцы, и на 2 — 3 с задерживается дыхание, после чего с выдохом произносится «рас-сла-бля-юсь...»; на следующем коротком вдохе — «и...», на выдохе — «ус-по-ка-и-ва-юсь». Занятие завершается формулами: «Состояние глубокого покоя», «Весь мой организм отдыхает», «Я отдохнул и успокоился», «Самочувствие хорошее».

## 2.5 Ароматерапия и спорт.

Ароматерапия поможет поддержать мышцы в хорошем тонусе, обеспечит полноценную циркуляцию крови во всех органах, устранил болезненные состояния при травмах и заболеваниях, Эфирные масла окажут благоприятное влияние на физическое состояние вашего организма, помогут преодолеть негативные последствия, возникающие при занятии спортом, сделают для вашего организма спорт гармоничным, эффективным методом оздоровления.

### **Профилактическая ароматерапия в спорте**

Для людей, занимающихся спортом, с целью оздоровления рекомендуется принимать два раза в неделю общие ванны со следующей смесью ароматических масел:

- \* эвкалипт 3 капли
- \* розмарин 3 капли
- \* чабрец 2 капли

растворить в 100 мл йогурта или кефира. Общая ванна в течение 15 минут при температуре 36-37 градусов.

Для профилактики травм и заболеваний мышц, вызванных занятиями спортом, рекомендуется следующее применение эфирных масел:

### **Перед тренировкой:**

- \* розмарин 2 капли
- \* лаванда 3 капли
- \* мята перечная 1 капля
- \* герань 3 капля
- \* чабрец 1 капля

на одну столовую ложку растительного масла, втирание в мышцы рук и ног.

Разогревающая, тонизирующая мышцы смесь.

### **После тренировки:**

- \* эвкалипт 5 капель
- \* мята перечная 5 капель
- \* гвоздика 5 капель

растворить в одной столовой ложке растительного масла, втирать в мышцы рук и ног. Расслабляющая мышцы смесь.

### **При болях в мышцах после тренировки:**

- \* чабрец 5 капель
- \* эвкалипт 5 капель
- \* гвоздика 5 капель

растворить в одной столовой ложке растительного масла втирать в мышцы ног и рук. Выводит молочную кислоту из мышц.

### **При плоскостопии, перед тренировкой:**

\* розмарин 5 капель

\* гвоздика 5 капель

растворить в одной десертной ложке растительного масла. Втирать в подошвенную поверхность стоп.

#### **Профилактика грибковых заболеваний стоп при пользовании спортивной обувью:**

\* чайное дерево 5 капель

\* лимон 1 капля

растворить в одной чайной ложке растительного масла. Смазать всю стопу и межпальцевые промежутки.

#### **Спортивные соревнования.**

Перед спортивными соревнованиями для профилактики развития стартового стресса:

\* розмарин 2 капли

\* лимон 3 капли

\* лаванда 2 капли

\* ромашка 1 капля

растворить в 100 граммах йогурта или кефира. Общая ванна 15 минут при температуре воды 36-37 градусов.

#### **После спортивных соревнований для снятия стресса:**

\* лимон 4 капли

\* ромашка 2 капли

\* розмарин 2 капли

растворить в 100 граммах кефира или йогурта. Общая ванна 15 минут при температуре воды 36-37 градусов.

#### **Для профилактики грибковых заболеваний при пользовании душевой и сауной:**

\* лимон 10 капель

\* чабрец 10 капель

\* ромашка 10 капель

растворить в двух столовых ложках водки и затем 100 мл воды

Протереть ватным тампоном все тело после душа или сауны. I

#### **Ароматерапия при спортивных травмах и заболеваниях опорно-двигательной системы.**

##### **Воспаление ахиллова сухожилия:**

\* лаванда 3 капли

\* ромашка 2 капли

растворить в одной чайной ложке растительного масла. Втирать в область ахиллова сухожилия мягкими движениями два раза в день.

##### **Ушибы, растяжение связок голеностопного сустава и стоп:**

\* лаванда 5 капель

\* герань 5 капель

\* гвоздика 5 капель

растворить в одной столовой ложке растительного масла. Через два дня после травмы втирать в место повреждения два раза в день.

В первые два дня после травмы делать примочки: 5 капель лаванды растворить в 100 граммах ледяной воды. Примочки на место повреждения в течение 5 минут 6 раз в день.

**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 всех ранее изученных элементов, а также увеличение сложности упражнения за счет их применения.

А.) Динамическая сила.

В.) Статическая сила.

С.) Прыжки.

Д.) Гибкость.

## **6. Танцевальная подготовка.**

6.1 Составление танцевальной разминки. Самостоятельное составление танцевальной разминки.

6.2 Составление танцевальной связки. С октября по декабрь месяц, самостоятельно составляется и 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 Составление танцевальной связки. С января по май месяц, составляется и 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 во Всероссийских Чемпионатах и первенствах.

## 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 высокоординированных 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	Аордобра.	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, Battemenst, 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 sou-de-pied);

нога согнута, колено вывратно, 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	пакт	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>				<b>66</b>	
2.1	Прыжково-толчковая подготовка.	Тренировка		11		С сентября по май
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 безопорными 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 %

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КУРСЫ

### 1. Инструкторская практика

**Цель:** Воспитание инструкторов по аэробике.

**Задачи:**

- Изучение основ теоретических знаний аэробики.
- Обучение методам проведения занятий аэробикой.
- Применение полученных знаний на практике.

На основании полученных знаний о принципах построения тренировки, средствах и методах, спортсмены поочередно проводят занятия на группах начальной подготовки и учебно-тренировочной, учатся видеть и исправлять ошибки занимающихся, повышают свой профессиональный уровень. По окончании профессионального курса, воспитанники сдают теоретический и практический зачеты.

№ раздела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			срок
			теор	практ	всего	
1	Инструктаж по технике безопасности.				2	Сентябрь
1.1	Вводный инструктаж.	Лекция	1			
1.2	Инструктаж на рабочем месте.	Лекция	1			
2	Понятие об аэробике.				4	С сентября по декабрь
2.1	Значение аэробики.	Лекция	1			
2.2	Виды аэробики.	Лекция	1			
2.3	Направления аэробики.	Лекция	2			
3	Условие проведения занятий аэробикой				4	
3.1	Место проведения	Лекция	1			
3.2	Одежда для занятий	Лекция	1,5			
3.3	Музыка в аэробике	Лекция	1,5			
4	Урок аэробики				20	
4.1	Разминка		1	2,5		
4.2	Аэробная часть		1	2,5		
4.3	Заминка		1	2		
4.4	Силовая часть		1	2		
4.5	Методы проведения занятий		1	6		
5	Итоговое занятие (ИЗ).				2	Декабрь
5.1	Теоретический экзамен.			1		
5.2	Практический экзамен.			1		
Итого часов:					32	

#### **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.

#### **2. Понятие об аэробике.**

Слово "аэробика" применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность, предложил известный американский врач



Кеннет Купер. Термин "аэробный" заимствован из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц.

Известно, что обмен веществ при возбуждении мышцы представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота. К видам двигательной активности, стимулирующим повышение потребления кислорода во время занятий, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, и другие виды двигательной активности. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это и дало основание использовать термин "аэробика" для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность. Это направление оздоровительных занятий получило огромную популярность во всем мире.

### 2.1 Значение аэробики.

Сейчас эффективность аэробики общепризнанна. Аэробика- это комплекс упражнений на выносливость, которые продолжаются относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется тренировочным эффектом или позитивными физическими сдвигами. Вот некоторые такие сдвиги:

- · общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке.
- · объем легких увеличивается, а некоторые исследования связывают возрастание объема легких с более высокой продолжительностью жизни.
- · сердечная мышца укрепляется, лучше обеспечивается кровью.
- · повышается содержание липопротеинов высокой плотности, отношение общего количества холестерина к ЛВП снижается, что уменьшает риск развития атеросклероза.
- · укрепляется костная система
- · аэробика помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами.
- · повышается работоспособность.
- · аэробика - реальный путь к похудению или поддержанию веса в норме. Именно этот аспект более всего привлекает молодых девушек заниматься аэробикой. Но нужно сказать, что физические упражнения могут только способствовать похудению, а главным фактором является диета.

Используя разнообразные программы аэробики можно получить максимум пользы за минимум времени. Для достижения вышеперечисленных результатов 90 минут занятий аэробикой в неделю вполне достаточно.

### 2.2 Виды аэробики.

В связи со специфичными целями и задачами, решаемыми в разных направлениях современной аэробики танцевальной направленности, можно использовать следующую классификацию аэробики:

- оздоровительная
- прикладная
- спортивная

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

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Прикладная аэробика - она получила определенное распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта (аэробоксинг), а также в производственной гимнастике, в лечебной физкультуре (кардиофанк) и в различных рекреационных мероприятиях (шоу программы, группы поддержки спортсменов, черлидинг).

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности. Основу любого урока составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений.

### 2.3 Направления аэробики.

- Танцевальная аэробика. Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно - сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес.

- Степ - аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц и восстановления после травм колена.

- Аква (водная) - аэробика. Укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травм, полезна для всех возрастов и для беременных женщин.

- Слайд - аэробика. Самый оптимальный вид аэробики для женщин, желающих избавиться от жировых отложений в области бедер. Служит для укрепления основных мышц тела.

- Тай - Бо - аэробика. Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие.

### **3. Условия проведения занятий аэробикой.**

Инструктор должен быть профессионален и часто обращаться к занимающимся во время урока, - индивидуальный подход на занятиях тоже играет очень большую роль. Не стоит доводить себя до состояния "горения". Дело в том, что ощущение жжения в области груди может быть результатом коронарных нарушений, и появления таких симптомов нужно всячески избегать. Если ощущается жжение в мышцах, это также может служить сигналом того, что эти мышцы перенапряжены и, следовательно, риск травматизации очень велик. Главное - выбрать такую программу занятия аэробикой, которая бы максимально соответствовала поставленным целям. При этом программа должна быть построена таким образом, чтобы практически исключить риск получения травм, а также развития сердечно-сосудистых заболеваний. Группы должны быть подобраны с учетом

физической подготовленности, то есть примерно однородными. Программа должна быть таким способом, чтобы занимающиеся постепенно привыкали к непрерывной нагрузке и выдерживали ее без особого напряжения. Выполнять упражнения нужно легко, без резких движений.

### 3.1 Место проведения

Большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально если полом и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм. Помещение, где проводятся занятия, должно быть просторным, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

### 3.2 Одежда для занятий

Главная задача одежды и обуви при занятиях фитнесом – обеспечивать максимальный комфорт при выполнении упражнений, хорошая вентиляция, антибактериальные свойства, анатомичность. В настоящее время в производстве одежды для фитнеса обычно используют хлопок, синтетику и вискозу. Одежда из хлопка приятна телу, отлично пропускает воздух. Но хлопчатобумажная ткань быстро теряет форму, протирается и выцветает (и это при том, что спортивную форму необходимо стирать после каждой тренировки обязательно), поэтому в хлопок добавляют синтетические волокна, как правило, лайкру. Чем выше в изделии процент лайкры (5-10% и выше), тем прочнее и долговечнее вещь. Изделия из трикотажа, в состав которого входит 90% хлопка и 10% лайкры, хорошо облегают фигуру, легко стираются (и, заметьте, быстрее сохнут) и не теряют насыщенность цвета.

Стоит обращать внимание на вставки из сетчатой ткани, потому что это не просто украшение, а важная деталь, помогающая поту быстро испариться и, следовательно, выглядеть более эстетично. Обувь должна быть тоже специальной: с особым кроем и амортизирующей подошвой. Подобные кроссовки распределяют вес тела равномерно по всей стопе.

### 3.3 Музыка в аэробике.

При подборе музыки к определенному занятию надо учитывать два основных момента:

1. музыкальные вкусы занимающихся (для занимающихся среднего и старшего возраста подойдет классическая или популярная музыка "ретро", для детей - детские песни, для молодежи - современная эстрада)
2. темп музыкального сопровождения (см. таблицу 1)

Темп музыки и движения

Темп музыки	Кол-во муз. акц/мин	Части урока	Возможные упражнения
Медленный	40-60	Заключительная часть урока - снижение нагрузки в конце урока	Упражнения на дыхание, расслабление, равновесия
Умеренный	60-90	Разминка, окончание аэробной части урока, упражнения на силу	Упражнения на "растягивание" (стретчинг), варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, силовые упражнения с удержанием позы
Средний	90-120	Аэробная часть - низкая ударная нагрузка (L <sub>0</sub> ), "калистеника" - упражнения на силу, "заминка" после высокой ударной нагрузки (H <sub>1</sub> )	Базовые аэробные шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения

Выше среднего	120-130	Аэробная часть уроков танцевальной направленности Степ-аэробика	Хореографические соединения базовых шагов и танцевальных движений (твист, самба, ча-ча-ча), комбинации на степсах
Высокий (быстрый)	130-160	Аэробная часть - высокая ударная нагрузка (Н <sub>1</sub> )	Ходьба, бег, прыжки, небольшие махи, хореографические соединения базовых шагов и танцевальных движений (хип-хоп, рок-н-ролл)
Очень быстрый	160-180	Аэробная часть - высокая ударная нагрузка (Н <sub>1</sub> )	Быстрые ходьба и бег, подскоки

Для музыкального сопровождения занятий аэробикой чаще всего выбираются музыкальные произведения "квадратного" строения, т.е. такие, в которых музыкальная фраза имеет 4 части (такта), равные по длительности. Каждый такт музыкальной фразы состоит из 8 долей (счетов) или из 4 долей, если считать по четвертям (через счет). Т.о. музыкальная фонограмма для занятий имеет 4 такта по 8 счетов каждый, то есть длится 32 счета (при подсчете "на каждый счет" или по восьмым долям) или 16 счетов (при подсчете "через счет" или по четвертям).

Соответственно и простейшие аэробические комбинации элементов (шагов, прыжков) состоят также из четырех частей (восьмерок), каждая из которых посвящена выполнению одного элемента один или два раза, в зависимости от того, на сколько счетов рассчитан элемент. То есть, комбинация составляется на 32 счета и рассчитана на 4 элемента, по 8 счетов каждый. Первое движение в "восьмерке" должно начинаться с "ведущей" ноги под ударную ноту (счет).

В зависимости от содержания и направленности урока аэробики каждый тренер должен уметь подобрать соответствующее им музыкальное сопровождение. Предпочтение следует отдать музыкальным композициям, имеющим четкий ритм и положительную эмоциональную окраску. Затем выбранные музыкальные фрагменты выстраиваются в определенной последовательности. Для того чтобы записать профессиональную фонограмму из разных музыкальных композиций, необходимо чтобы каждый фрагмент логично сочетался с другим (по уровню звучания, темпу и имел завершенную музыкальную мысль). В этом случае удастся избежать пауз в музыкальном сопровождении, остановок в движении и повысить эффект от занятия (используется так называемый "non-stop" - запись без пауз между песнями).

#### **4. Урок аэробики.**

В общем виде занятие аэробикой состоит из следующих основных фаз:

- разминка
- аэробная фаза
- заминка
- силовая нагрузка

Если строго придерживаться всех четырех фаз в занятиях аэробикой, то никаких серьезных травм не может случиться.

При самом соблюдении рекомендованного времени для всех четырех фаз аэробная тренировка займет не менее 40 минут. А если этот вид занятий вас действительно увлекает, то эти 40 минут станут желанными и приятными.

##### **4.1 Разминка.**

Разминка имеет большое значение, но, к сожалению, ее часто игнорируют, результатом чего являются растяжения мышц. У разминки две цели: во-первых, разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.

При разминке выполняют легкую нагрузку в течение 2-3 минут. Большие значения имеют упражнения на растягивание, например наклоны. Обычно при разминке используют комплекс упражнений для растягивания, предназначенный для предотвращения болей в пояснице.

#### 4.2 Аэробная часть.

Вторая фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу аэробики. Что касается объема нагрузки, совершенно не обязательно заниматься пять раз в неделю. Неразумно заставлять себя выкладываться так часто, потому что накопившееся утомление может привести к травмам мышц и суставов.

Очень важно правильно выполнять аэробные упражнения, речь идет о безопасности занятий. Аэробика - это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений, не нарушая равновесия между потреблением и использованием кислорода, при этом нагрузки выполняются не с максимальными усилиями в течение довольно длительного периода времени. Для того чтобы добиться большего эффекта, необходимо заниматься, по мнению специалистов, с интенсивностью, обеспечивающей частоту сердечных сокращений 65-80 % от максимальной.

Нужно научиться определять пульс, сначала в состоянии покоя. Если немного потренироваться, можно быстро освоить эту несложную процедуру. Необходимо знать максимальную частоту сердечных сокращений. Для двадцатилетней девушки это 200 уд/мин. Значит, оптимальный пульс для занятий аэробикой составляет 140-160 уд/мин. Такую частоту пульса необходимо поддерживать непрерывно, по крайней мере, 20 минут занятий. Если заниматься с такой интенсивностью 4 раза в неделю, то довольно быстро ощущается тренировочный эффект: улучшается подготовленность, укрепляется сердце.

Отличным средством проверки интенсивности нагрузки является тест "разговором". Если во время аэробики вы можете продолжать разговор, значит интенсивность допустимая.

Если вы сбиваетесь с дыхания и не способны поддержать разговор, - нагрузка выше допустимой.

#### 4.3 Заминка.

Третья фаза занятий аэробикой занимает минимум пять минут; в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений.

Самое важное после аэробики - продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Всякий, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце и играет со смертью. Деятельность сердечно-сосудистой системы может нарушиться, поскольку кровоток замедляется скорее, чем сокращения сердца. Вот почему необходима правильная заминка после каждого занятия. Основной ее принцип - никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления должно быть постепенным. Завершив основную, самую напряженную часть занятия, нужно соблюдать следующие требования:

- не стоять на месте без движения, даже в тот момент, когда измеряется пульс
- не садиться.

Если после напряженной тренировки чувствуется тошнота или головокружение во время заминки, то следует несколько минут просто полежать на спине, подняв ноги вверх.

#### 4.4 Силовая часть.

Эта фаза занятия аэробикой, которая должна продолжаться не менее 10 минут, включает движения, укрепляющие мышцы и развивающая гибкость. Упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа. Одна из основных причин, побуждающих заниматься силовой гимнастикой,

заключается в том, что она увеличивает силу и прочность костей и суставов, а это делает человека менее подверженным травмам во время аэробной фазы.

#### 4.5 Методы проведения занятий.

Существует определенная стратегия обучения и усложнения аэробных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. Поэтому широко применяются специфические методы, которые могут обеспечить разнообразие аэробных движений.

Метод музыкальной интерпретации используется в аэробике при построении танцевальных композиций. В нем выделяют два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй — с вариациями движений в соответствии с изменениями музыки. Наиболее "удобным" для выполнения многих упражнений является музыкальный размер 2/4 или 4/4. Можно составить упражнение, в котором каждое движение выполняется на одну или несколько долей такта, но при этом нужно, чтобы начало и окончание упражнения совпало с музыкальным тактом или фразой. Реализация второго подхода, собственно, и является методом музыкальной интерпретации. Надо скомпоновать подобранные упражнения в соответствии с музыкальной темой.

Метод усложнений — так в аэробике называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию этого метода. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет разных приемов:

- изменение темпа движения;
- изменение ритма движения;
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации;
- изменение техники выполнения движения;
- изменение направления движения;
- изменение амплитуды движения;
- сначала надо разучить упражнение по частям, а затем объединить в одно целое, что и будет являться усложнением по отношению к первоначальному разучиванию.

Применение этого метода характерно для занятий аэробикой и позволяет овладеть правильной техникой каждого упражнения.

Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений берется за основу какая-то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым.

Метод блоков — это объединение разных ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для "блока" упражнений может повторяться несколько раз. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Обычно в блок подбирают четное количество упражнений.

Метод "Калифорнийский стиль" является комплексным проявлением требований к предыдущим методам. Перед выполнением блоков каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях. Все упражнения должны согласовываться с музыкой.

#### 5. Итоговое занятие.

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*).

## 2. Судейская практика

**Цель:** Воспитание судей по спортивной аэробике из числа занимающихся.

**Задачи:**

- Изучение правил спортивной аэробики (ФИЖ)
- Умение использовать полученные знания для составления собственных спортивных программ.
- Применение полученных знаний на практике.

№ раздела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			срок
			теор	практ	всего	
1	Инструктаж по технике безопасности.				2	
1.1	Вводный инструктаж.	Лекция	1			Январь
1.2	Инструктаж на рабочем месте.	Лекция	1			Январь
2	Основная информация				9	С
2.1	Аэробная гимнастика.	Лекция	1			января
	Определение					по май
2.2	Правила соревнований	Лекция	1			
2.3	Программа соревнований	Лекция	1			
2.4	Порядок старта	Лекция	1			
2.5	Подиум и соревновательная площадка	Лекция	1			
2.6	Музыкальное сопровождение	Лекция	1			
2.7	Результаты	Лекция	1			
2.8	Награждение	Лекция	1			
2.9	Одежда для соревнований	Лекция	1			
3	Судейство				5	
3.1	Состав жюри судей		1			
3.2	Судьи по артистичности.		1			
3.3	Судьи по исполнению программ.		1			
3.4	Судьи по сложности.		1			
3.5	Главный судья (арбитр) бригады.		1			
4	Система оценивания				6	
4.1	Оценка артистичности	Лекция	1			
4.2	Оценка исполнения	Лекция	1			
4.3	Максимум расхождения, допустимый между оценками в Артистичности и Исполнении	Лекция	1			
4.4	Оценка сложности	Лекция	1			
4.5	Окончательная оценка	Лекция	1			
4.6	Протесты	Лекция	1			
5	Запрещенные движения и дисциплинарные взыскания.	Лекция	1		1	

6	Группы элементов и их ценность.				4	
6.1	Элементы группы А	Лекция	1			
6.2	Элементы группы В	Лекция	1			
6.3	Элементы группы С	Лекция	1			
6.4	Элементы группы D	Лекция	1			
7	Практическое судейство			9	9	
8	Итоговое занятие (ИЗ).				4	Май
8.1	Теоретический экзамен.		2			
8.2	Практический экзамен.			2		
Итого часов:					40	

### **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.

### **2. Основная информация**

При изучении правил соревнований используются видеозаписи с выступлениями спортсменов, по которым происходит разбор конкретного вида судейства на практике. По окончании изучения курса, обучающиеся сдают теоретический экзамен (смотри приложение №3), а также практическое судейство соревнований по видеозаписям, имеющим экспертную оценку.

2.1 Аэробная гимнастика - это вид спорта, который характеризуется способностью спортсменов исполнять в сочетании с музыкой непрерывные, сложные и высокоинтенсивные соединения движений, заимствованы из традиционных аэробных упражнений: в соревновательной программе при непрерывном движении должны демонстрироваться гибкость, сила и семь базовых аэробных шагов, сочетающихся с элементами сложности, исполненными с высокой степенью совершенства.

#### 2.2 Правила соревнований

Цель правил соревнований заключается в стремлении гарантировать наиболее объективное оценивание упражнений на соревнованиях по аэробной гимнастике.

Во время соревнований каждый судья должен:

- не покидать отведенное ему место
- не общаться с посторонними людьми
- не вступать в дискуссии с тренерами, спортсменами и другими судьями
- носить установленную для соревнований униформу.

Нарушениями Правил соревнований являются:

- умышленное нарушение Правил соревнований
- преднамеренное завышение или занижение оценок одному или нескольким спортсменам
- не соблюдение инструкций, данных Комитетом Аэробной Гимнастики, Высшим Жюри или Председателем бригады судьей (арбитром)

#### 2.3 Программа соревнований

Соревнования не могут начинаться ранее, чем 10.00 часов и заканчиваться позднее, чем 23.00 часа.

Расписание соревнований должно быть опубликовано в Рабочем Плане.



Официальным соревнованием Аэробной гимнастики ФИЖ является Чемпионат Мира по Аэробной гимнастике, который проводится через каждые два года по четным годам.

#### 2.4 Порядок старта.

Жеребьевка определит стартовый порядок выступлений в квалификационных соревнованиях и финалах.

Если спортсмен не появился на подиуме в течение 20 секунд с момента приглашения, то Председателем бригады судей (арбитром) производится сбавка 0,5 балла. Если спортсмен не появился на подиуме в течение 60 секунд с момента приглашения, считается, что он на старт не явился. После объявления неявки на старт спортсмен теряет право на участие в данном виде соревнований.

#### 2.5 Подиум и соревновательная площадка

Высота Подиума, на котором проводятся соревнования, может быть от 80 до 140 см., и задний план должен быть закрыт фоном. Размер подиума должен быть не менее 14 м x 14 м. Соревновательный пол должен иметь размер 12 м x 12 м. На нем должны быть четко размечены соревновательные площадки 7 м x 7 м и 10 м x 10 м. Ограничительная полоса черного цвета должна быть шириной 5 см. Эта черная полоса входит в размеры соревновательной площадки.

#### 2.6 Музыкальное сопровождение

Качество записи должно соответствовать профессиональным стандартам, пригодным для воспроизведения.

Музыкальное сопровождение может состоять из одного или нескольких музыкальных произведений. Разрешено использовать оригинал музыки и дополнять музыку звуковыми эффектами.

#### 2.7 Результаты

Оценки каждого спортсмена, выставленные каждым судьёй, и общая оценка должны быть объявлены публике и показаны на электронном табло.

Все протесты, касающиеся оценок или результатов, запрещены.

В каждом финале не учитываются предыдущие оценки, полученные в квалификационных соревнованиях. Определение места занятого участниками соревнований, производится по оценкам, полученным в финале. с оценками судей Артистичности и Сложности

#### 2.8 Награждение

Призы и медали вручаются победителям в каждом виде соревнований, занявшим первые три места. Дипломы вручаются всем финалистам. Свидетельство об участии (сертификат) вручается всем участникам соревнований и официальным лицам.

#### 2.9 Одежда для соревнований

Одежда спортсменов должна демонстрировать и подчеркивать спортивную направленность вида Гимнастики. Театральный и костюмы для мюзикхола, цирка не разрешены.

Опрятный и надлежащий спортивный внешний вид должен производить хорошее впечатление.

темы войны, насилия или религии запрещен.

### **3. Судейство**

#### 3.1 Состав жюри судей

Судьи Артистичности 4 Судьи No 1-4

Судьи Исполнения 4 Судьи No 5-8

Судьи Сложности 2 Судьи No 9-10

Судьи линии 2 Судьи No 11-12

Судья времени 1 Судья No 13

Председатель бригады судей 1 Судья No 14

ВСЕГО: 14

#### 3.2 Судьи по артистичности.

Судья Артистичности оценивает ХОРЕОГРАФИЮ упражнения (всего 10 баллов).

**ШКАЛА ОЦЕНКИ:**

Отличное упражнение 9.6 - 10.0 баллов

Очень хорошее упражнение 9.0 - 9.5 баллов

Хорошее упражнение 8.0 – 8.9 баллов

Удовлетворительное упражнение 7.0 – 7.9

Плохое упражнение 6.0 -6.9

Недопустимое упражнение 5.0 – 5.9

### 3.3 Судьи по исполнению программ.

Оценка Исполнения основана на следующих показателях:

1. Техническое Мастерство

2. Синхронизация (одновременность действий)

Критерии и Сбавки

#### **1. ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО**

Способность демонстрировать движения с максимальной точностью. Физическая подготовленность.

В отличном упражнении демонстрируются точные положения тела и осанка, активная и пассивная гибкость, сила, прыгучесть и мышечная выносливость.

2. СИНХРОННОСТЬ (-0,1 балла каждый раз)

СИНХРОННОСТЬ (идентичность) для Смешанных Пар, Трио и Групп - это способность выполнить движения всеми спортсменами как одним.

**СБАВКИ**

Сбавки производятся за каждую ошибку следующим образом:

- Маленькая ошибка каждый раз 0.1

- Средняя ошибка каждый раз 0.2

- Большая ошибка каждый раз 0.3

- Недопустимое исполнение или падение каждый раз 0.5

Максимальная сбавка за элемент 0.5 балла

Исполнение оценивается по принципу негативного судейства, т.е. из исходной оценки 10,0 вычитаются баллы за ошибки.

### 3.4 Судьи по сложности.

Судьи Сложности записывают все упражнение (все элементы сложности), используя официальную стенографию ФИЖ.

Они делают сбавку за каждый элемент сложности, выполненный сверх требуемых правилами.

Они дают ценность элементам в пределах от 0,0 до 1,0.

Они делают сбавки за недостающие группы из таблицы элементов.

Они делают сбавки за выполнение более чем 6 (СП, ТР, ГР) или 5 (ИМ, ИЖ) элементов сложности на полу.

Они делают сбавки за выполнение более 2 элементов сложности с приземлением в упор лежа и в шпагат.

Они делают сбавки за повторение элементов.

### 3.5 Главный судья (арбитр) бригады.

Записывает упражнение, используя те же способы, что и судья Сложности

В соответствии с правилами соревнований за нарушения из окончательной оценки делает сбавки

Контролирует оценки Исполнения и Артистичности с позиции логики и подходит к судье, оценка которого имеет существенное отклонение от ожидаемой, и обсуждает замену оценки (судья вправе отказаться)

Проверяет диапазон допустимого расхождения оценок Исполнения и Артистичности.

Как только оценка показана публике, не возможны никакие изменения, кроме случаев неправильно показанной или объявленной оценки

#### **4. Система оценивания**

##### **4.1 Оценка Артистичности**

4 судьи. Самая высокая и самая низкая оценки, выставленные судьями Артистичности, отбрасываются. Остающиеся оценки усредняются, при условии, что эти две средних оценки находятся в пределах допустимого диапазона расхождений, представленного ниже. Полученный результат является окончательной оценкой Артистичности.

##### **4.2 Оценка Исполнения**

4 судьи. Самая высокая и самая низкая оценки, выставленные судьями Исполнения, отбрасываются. Остающиеся оценки усредняются, при условии, что эти две средних оценки находятся в пределах допустимого диапазона расхождений, представленного ниже. Полученный результат является окончательной оценкой Исполнения.

##### **4.3 Максимум расхождения, допустимый между оценками в Артистичности и Исполнении**

В течение соревнований, для определения окончательной оценки по артистичности и исполнению учитываются расхождения между двумя средними, принимаемыми во внимание оценками, которые не могут быть больше чем:

допустимые расхождения, для оценок, попадающих в следующие зоны:

10.00 и 8.00 = 0.3

7.99 и 7.00 = 0.4

6.99 и 6.00 = 0.5

5.99 и 0 = 0.6

Если регистрируется большее расхождение, чем допустимо между средними оценками в указанных зонах, то тогда вычисляется среднее арифметическое число из всех четырех оценок, которое является окончательной оценкой артистичности и исполнения.

##### **4.4 Оценка сложности**

2 судьи

Согласованная оценка – является окончательной оценкой Сложности.

##### **4.5 Окончательная оценка**

Оценка Артистичности, оценка Исполнения и оценка Сложности суммируются. Сбавки, сделанные судьями Сложности, судьями Линии и Главным судьей (арбитром) бригады, вычитаются из общей оценки, для того, чтобы определить **ОКОНЧАТЕЛЬНУЮ ОЦЕНКУ**.

##### **4.6 Протесты**

- Протесты на оценки судей не позволяют.
- В тех случаях, когда показанная оценка Сложности, кажется, неправильной, тренер или Глава делегации имеют право немедленно подойти к Высшему Жюри и подать соответствующий запрос. Этот запрос должен быть подан до конца соревнований и прежде, чем будут опубликованы окончательные результаты.

#### **5. Запрещенные движения и дисциплинарные взыскания.**

Броски запрещены. Бросками называются движения, в которых один партнер подбрасывает другого или партнер использует пружинящее движение для перехода в безопорную позицию (полёт). Полет в воздухе это движение, при котором партнер не находится в контакте с поверхностью площадки или другим партнером.

#### **6. Группы элементов и их ценность.**

##### **6.1 Группа А**

Динамическая сила.

##### **6.2 Группа В**

Статическая сила.

##### **6.3 Группа С**

Прыжки толчком двумя и одной ногой.

#### 6.4 Группа D

Равновесие и гибкость.

#### 7. Практическое судейство.

Разбирается судейство упражнений по видеозаписям.

#### 8. Итоговое занятие.

Итоговые занятия проводятся при окончании учебного года. В ходе проведения диагностики воспитанникам выставляется уровень обученности, согласно принятой классификации ДДТ.

8.1 Теоретический экзамен. Проводится в виде теста. Необходимо ответить на 60 вопросов.

8.2 Практический экзамен. Проводится в виде судейства программ по аэробной гимнастике по видео записям.

### 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 2005 – 2008 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.

№ раздела	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</li> <li>3. размером 12 на 12 м<sup>2</sup></li> <li>4. Гимнастический зал для освоения акробатических элементов с мягким покрытием и подкидной дорожкой.</li> <li>5. Зал для хореографии со станками.</li> <li>6. Аудиоаппаратура.</li> <li>7. Видеоаппаратура.</li> <li>8. Спортивный инвентарь (гимнастические палки, скакалки, гимнастические ролики, коврики, спортивные маты, подкидные мостики, батуты, степ платформа)</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
УТГ-1	Признаки доброкачественности основных продуктов питания.	Роль спорта в воспитании подростка.	Влияние физической нагрузки на функции организма	Анатомические сведения. Мышцы ног.
УТГ-2	Закаливание организма.	Правильное дыхание.	Виды выносливости.	Анатомические сведения. Мышцы туловища.
УТГ-3	История гимнастики.	Культура здоровья.	Предстартовые состояния.	Анатомические сведения. Мышцы головы и шеи.
УТГ-4		Спортивное питание.	Использование сауны для восстановления организма.	Как стать чемпионом.
УТГ-5		Психологическая защита спортсмена.	Аутогенная тренировка.	Законы синергетики, применение их в спорте. Аутогенная тренировка.



### Уровень физической подготовки

УТГ-1				
	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
Отжимание за 30 сек	до 27 раз	28 – 30 раз	31 – 33 раза	Более 33 раз
Пресс за 30 сек	до 26 раз	27 – 29 раз	30 – 32 раза	Более 32 раз
Наклон в пол.сидя	до 19 см	20 – 23 см	23 -24 см	Более 25 см
Прыжок в длину с места	до 170 см	171 - 180 см	181 -190 см	Более 190 см
Упор углом с поворотом	до 6 кругов	7-8 кругов	9-10 кругов	Более 10 кругов
Махи ногами 20 сек через 20 сек – 4 подхода	до 90 раз	91-95 раз	96-100 раз	Более 100 раз
УТГ-2				
	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
Отжимание за 30 сек	до 30 раз	31 – 32 раз	33 – 35 раз	Более 35 раз
Пресс за 30 сек	до 29 раз	30 – 31 раз	32 – 34 раз	Более 34 раз
Наклон в пол.сидя	до 20 см	21 – 24 см	25 -26 см	Более 26 см
Прыжок в длину с места	до 175 см	176 - 185 см	186 -195 см	Более 195 см
Упор углом с поворотом	до 7 кругов	8-9 кругов	10-11 кругов	Более 11 кругов
Махи ногами 20 сек через 20 сек – 4 подхода	до 100 раз	101-105 раз	105-110 раз	Более 110 раз
УТГ-3				
	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
Отжимание за 30 сек	до 33 раз	34 – 35 раз	36 – 37 раз	Более 37 раз
Пресс за 30 сек	до 32 раз	33 – 34 раз	34 – 36 раз	Более 36 раз
Наклон в пол.сидя	до 21 см	22 – 25 см	26 -27 см	Более 27 см
Прыжок в длину с места	до 180 см	181 - 190 см	191 -200 см	Более 200 см
Упор углом с поворотом	до 8 кругов	9-10 кругов	11-12 кругов	Более 12 кругов
Махи ногами 20 сек через 20 сек – 4 подхода	до 105 раз	106-110 раз	110-113 раз	Более 113 раз
УТГ-4				
	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
Отжимание 20 сек через 20	до 88	89-90	91-92	Более 92

сек – 4 подхода				
Пресс 20 сек через 20 сек – 4 подхода	до 60 раз	61-65 раз	66-70 раз	Более 70 раз
Наклон в пол. сидя	до 22 см	23 – 26 см	27 -28 см	Более 28 см
Прыжок в длину с места	до 190 см	191 - 200 см	201 -210 см	Более 210 см
Упор углом с поворотом	до 9 кругов	10-11 кругов	12-13 кругов	Более 13 кругов
Махи ногами 20 сек через 20 сек – 4 подхода	до 110 раз	111-112 раз	113-115 раз	Более 115 раз
<b>УТГ-5</b>				
	<b>Минимальный уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Повышенный уровень</b>	<b>Творческий уровень</b>
Отжимание 20 сек через 20 сек – 4 подхода	до 90 раз	90-91 раз	92-93 раз	Более 93 раз
Пресс 20 сек через 20 сек – 4 подхода	до 65 раз	66-70 раз	71-75 раз	Более 75 раз
Наклон в пол. сидя	до 23 см	24 – 27 см	28 -29 см	Более 29 см
Прыжок в длину с места	до 195 см	196 - 205 см	206 -215 см	Более 215 см
Упор углом с поворотом	до 10 кругов	11-12 кругов	13-14 кругов	Более 14 кругов
Махи ногами 20 сек через 20 сек – 4 подхода	до 112 раз	113-114 раз	115-117 раз	Более 117 раз

### Уровень танцевальной подготовки

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
УТГ-1	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.	Четкое, красивое, артистическое выполнение танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно.	Умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием сложной ассиметричной координацией рук.
УТГ-2	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.	Четкое, красивое, артистическое выполнение танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно.	Умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием сложной ассиметричной координацией рук.
УТГ-3	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90,180,360 градусов со сложной ассиметричной координацией руками самостоятельно.	Четкое, красивое, артистическое выполнение танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно.	Умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием сложной ассиметричной координацией рук.	Умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием сложной ассиметричной координацией рук, не только для солистов, но и для группы спортсменов.
УТГ-4	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 сложной ассиметричной координацией рук.	Умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием сложной ассиметричной координацией рук для солистов.	Умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием сложной ассиметричной координацией для солистов, трио.
УТГ-5	Выполнение базовых шагов с продвижением	Умение самостоятельно составлять	Умение самостоятельно составлять	Умение самостоятельно составлять

	вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90,180,360 градусов со сложной ассиметричной координацией руками самостоятельно.	танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием сложной ассиметричной координацией рук.	танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием сложной ассиметричной координацией рук для солистов, трио.	танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием сложной ассиметричной координацией рук, не только для солистов, но и для группы спортсменов.
--	---	---	--	--

### Уровень акробатической подготовки

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
УТГ-1	Выполнение 1-16 элементов стоимостью 0,1 – 0,5	Выполнение 17-18 элементов стоимостью 0,2 – 0,6	Выполнение 19-20 элементов стоимостью 0,2 – 0,7	Выполнение более 20 элементов стоимостью 0,2 – 0,8
УТГ-2	Выполнение 1-18 элементов стоимостью 0,1 – 0,6	Выполнение 19-20 элементов стоимостью 0,2 – 0,7	Выполнение 21-22 элементов стоимостью 0,2 – 0,8	Выполнение более 22 элементов стоимостью 0,3 – 0,9
УТГ-3	Выполнение 1-20 элементов стоимостью 0,1 – 0,6	Выполнение 21-22 элементов стоимостью 0,2 – 0,7	Выполнение 23-24 элементов стоимостью 0,2 – 0,8	Выполнение более 24 элементов стоимостью 0,3 – 0,9
УТГ-4	Выполнение 1-22 элементов стоимостью 0,1 – 0,6	Выполнение 23-24 элементов стоимостью 0,2 – 0,7	Выполнение 25-26 элементов стоимостью 0,3 – 0,8	Выполнение более 26 элементов стоимостью 0,3 – 0,9
УТГ-5	Выполнение 1-24 элементов стоимостью 0,1 – 0,6	Выполнение 25-26 элементов стоимостью 0,2 – 0,7	Выполнение 27-28 элементов стоимостью 0,3 – 0,8	Выполнение более 28 элементов стоимостью 0,3 – 0,9

### Инструкторская практика

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
Теоретические знания	Иметь представление об аэробике, ее значении и видах.	Четко знать все требования, предъявляемые к инструктору по аэробике. Структуру фитнес занятия.	Знать различные методы проведения занятий.	
Практические навыки	Проведение отдельной части занятия, направленной на решение конкретной задачи.	Проведение целого занятия. Умение разучить танцевальную связку с группой занимающихся.	Использования при разучивание танцевальных связок различных методов.	Умение самостоятельно составлять танцевальные связки.

### Судейская практика

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
Теоретические знания	Иметь представление о функциональных обязанностях судейской бригады.	Знать все функциональные обязанности судейской бригады. Правила соревнования. Судейство артистичности и исполнения.	Судейство сложности. Частично таблицу элементов, их сложность и стенографическое изображение.	Знать всю таблицу сложности и стенографические изображения элементов.
Практические навыки	Судейство соревнований в качестве судьи на линии или секундометриста.	Судейство соревнований в качестве судьи артистичности или исполнения.	Судейство соревнований в качестве судьи артистичности и исполнения.	Судейство соревнований в качестве судьи по сложности.

### Участие в соревнованиях

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
УТГ-1	Участие в городских и областных соревнованиях.	Участие в городских областных, региональных и всероссийских соревнованиях. II взрослый разряд.	Выход в финал соревнований областного и регионального уровня.  I взрослый разряд.	I, II, III места в соревнованиях областного и регионального уровня.  КМС
УТГ-2	Участие в городских и областных соревнованиях.	Участие в городских областных, региональных и всероссийских соревнованиях. I взрослый разряд.	Выход в финал соревнований областного и регионального уровня.  КМС	I, II, III места в соревнованиях областного и регионального уровня.  КМС
УТГ-3	Участие в городских и областных соревнованиях.	Участие в городских областных, региональных и всероссийских соревнованиях. КМС	Выход в финал соревнований регионального и всероссийского уровня. КМС	I, II, III места в соревнованиях регионального и всероссийского уровня. МС
УТГ-4	Участие в городских и областных соревнованиях.	Участие в городских областных, региональных и всероссийских соревнованиях. КМС	Выход в финал соревнований регионального и всероссийского уровня. КМС	I, II, III места в соревнованиях регионального и всероссийского уровня. КМС
УТГ-5	Участие в городских и областных соревнованиях.	Участие в городских областных, региональных и всероссийских соревнованиях. КМС	Выход в финал соревнований регионального и всероссийского уровня. МС	I, II, III места в соревнованиях регионального и всероссийского уровня. МС

## 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 месяца - 8 ПМ - 3 подхода, далее - 5-6 ПМ - 3 подхода. Интервал отдыха 1,5 - 3 мин.

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

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

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

5. Метод силовых перемещений.

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

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

Примеры:

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

### Методика развития прыгучести

Основные требования:

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



#### 4. Отдых 1 минута

Упражнения:

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

#### **Методика развития выносливости**

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

Средства:

Соревновательные упражнения. Дополнительные средства направлены на увеличение эффективности тренировки

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

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

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

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

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

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

#### **Методика развития гибкости**

Гибкость - это способность выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

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

Гибкость развивается после разминки в сочетании с силовыми упражнениями.

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

Упражнения для развития быстроты:

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

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

## Элементы сложности

УТГ-1А) *Динамическая сила.*

1. Круг двумя ногами (А265)
2. Геликоптер в безопорный венсон (А 316)
3. Из упора лежа перемах ноги врозь в упор углом (А 206)
4. Из упора высокий угол, туловище горизонтально, разгибаясь – фронтальный шпагат (А 225)

В) *Статическая сила.*

1. Упор высокий угол с поротом на  $540^{\circ}$  (В 198)
2. Упор углом ноги врозь на одной руке с поротом на  $360^{\circ}$  (В 116)
3. Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на  $720^{\circ}$  (В 187)
3. Высокий угол согнувшись (В 208)
4. Горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках (В 266)

С) *Прыжки.*

1. С поворотом на  $360^{\circ}$  прыжок согнувшись ноги врозь (С 555)
2. С поворотом на  $360^{\circ}$  прыжок казак в шпагат (С 356)
3. С поворотом на  $540^{\circ}$  прыжок казак (С 346)
4. Прыжок с поворотом на  $720^{\circ}$  (С 105)
5. Перекидной прыжок и поворот на  $180^{\circ}$  (С 796)
6. Перекидной прыжок, приземление в шпагат (С 806)
7. Прыжок «Ножницы» и поворот на  $180^{\circ}$  в упор лежа (С 835)
8. Прыжок согнувшись поворот на  $180^{\circ}$  в упор лежа (С 476)

D) *Гибкость.*

1. Двойная либела (D 285)
2. Поворот на одной ноге на  $540^{\circ}$  в вертикальный шпагат с опорой руками о пол (D 155)
3. Поворот на одной ноге на  $720^{\circ}$  (D 144)
4. Поворот на  $720^{\circ}$  в высоком равновесии с захватом ноги (D 226)

УТГ-2А) *Динамическая сила.*

1. Геликоптер в упор лежа на одной руке (А 305)
2. Геликоптер в упор лежа на одной руке и одной ноге (А 306)
3. Плиометрическое отжимание с поворотом на  $360^{\circ}$  в воздухе (А 176)
4. Взрывная рамка с поворотом на  $180^{\circ}$  (А 186)

В) *Статическая сила.*

1. Упор высокий угол с поворотом на  $720^{\circ}$  (В 199)

С) *Прыжки.*

1. С поворотом на  $180^{\circ}$  прыжок согнувшись ноги врозь, поворотом на  $180^{\circ}$  в упор лежа (С 607)
2. С поворотом на  $180^{\circ}$  прыжок согнувшись, поворотом на  $180^{\circ}$  в упор лежа (С 477)
3. С поворотом на  $180^{\circ}$  прыжок казак, поворотом на  $180^{\circ}$  в упор лежа (С 387)
4. С поворотом на  $180^{\circ}$  прыжок «Ножницы», поворотом на  $180^{\circ}$  в упор лежа (С 836)
5. Махом одной назад с поворотом на  $180^{\circ}$  прыжок согнувшись ноги врозь, в упор лежа (Калоянов) (С516)

D) *Гибкость.*

1. Двойная либела в вертикальный шпагат (D 287)
2. Поворот на одной на  $720^{\circ}$  в вертикальный шпагат с опорой руками о пол (D 156)
3. Безопорная двойная либела (D 296)

### УТГ-3

#### *А) Динамическая сила.*

1. Взрывная рамка с поворотом на  $180^{\circ}$  в упор венсон (А 187)
2. Деласал в упор венсон (А 276)
3. Страдл кат с поворотом на  $180^{\circ}$  в упор лежа (А 209)

#### *В) Статическая сила.*

1. Горизонтальный упор ноги врозь на прямых руках - отжимание (В 267)

#### *С) Прыжки.*

1. С поворотом на  $360^{\circ}$  прыжок согнувшись ноги врозь, приземление в упор лежа (С 598)
2. Перекидной прыжок и поворот на  $360^{\circ}$  (С 797)
3. Махом вперед с поворотом на  $180^{\circ}$  прыжок согнувшись ноги врозь и поворотом на  $180^{\circ}$  в упор лежа (С517)
4. Махом вперед с поворотом на  $360^{\circ}$  прыжок согнувшись ноги врозь, в упор лежа (С518)

#### *Д) Гибкость.*

1. Безопорная двойная либела в вертикальный шпагат (D 298)
2. Безопорная двойная либела в безопорный вертикальный шпагат (D 299)

### УТГ-4, УТГ-5

Совершенствование техники исполнения ранее изученных элементов.