



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»

муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования города Калининграда  
Детско-юношеский центр «На Молодежной»

**УТВЕРЖДАЮ:**  
**Директор МАУДО ДЮЦ**  
**«На Молодежной»**  
**Е.Л. Новожилова/**  
**«25» июня 2018 г.**  
**(приказ от «25» июня 2018 г. № 99-О)**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивная аэробика»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
срок реализации: 3 года

**Автор-составитель:**

Плугарёва Диана Фёдоровна,  
педагог дополнительного образования

Принята на заседании  
педагогического совета  
«25» июня 2018 года  
Протокол № 2

Калининград, 2018 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Движение – это тот главный витамин,  
которого катастрофически не хватает современному человеку.  
Движение развивает и лечит, укрепляет тело и продлевает молодость»*

*Михаил Борисович Ингерлейб*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика» физкультурно-спортивной направленности для учащихся 7-17 лет сроком на 3 года. Программа по «Спортивной аэробике» составлена на основе:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Приоритетными направлениями государственной политики в области образования и молодёжной политики на современном этапе являются: профилактика алкоголизма и наркомании, пропаганда здорового образа жизни, массовых видов спорта среди детей, подростков, молодёжи и взрослого населения.

Социальный заказ на развитие физкультурно-спортивного направления поступает также от родителей, встревоженных низким уровнем физического развития детей, малоподвижным образом жизни, частым нахождением у компьютера, увеличением заболеваемости. Поэтому в последнее время активизировалась потребность населения в занятиях физической культурой, так как физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, укрепить здоровье.

Понятие здоровье рассматривается нами не только как физическое здоровье, но психическое и нравственное (социальное). Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Занятия фитнесом и аэробикой способствуют разностороннему развитию личности учащихся: повышению двигательной активности, формированию эстетического вкуса и творческих способностей.

Программа направлена на овладение учащимися основами техники аэробики, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

**Педагогическая целесообразность** системного использования физических упражнений - в достижении высокого уровня развития двигательных способностей, приобретение навыков правильного выполнения движений, формирование физического, психического и нравственного здоровья.

**Новизна** программы заключается в расширении возможностей использования учащихся ценностей физической активности и спортивной культуры; практическое использование огромного креативного потенциала спорта для формирования физических и духовно-нравственных способностей ребенка, роста уровня культуры жизнедеятельности.

**Отличительной особенностью программы является** - введение нравственного компонента в программу посредством проведения воспитательных мероприятий с обучающимися на занятиях. В программу включены воспитательные мероприятия, целью которых является формирование навыков и понятий здорового образа жизни, принятие семейных ценностей; знание; уважение к себе и к другому человеку; сплочение коллектива, повышение активности, развитие творческой реализации, способность адаптироваться в социуме. Только на основе интереса можно заложить определённые ключевые понятия в систему жизненных общечеловеческих ценностей обучающихся: Здоровье, Человек, Семья, Культура, Отечество.

Ведущие теоретические идеи на которых базируется программа являются **Ключевые понятия, классификация аэробики** в зависимости от содержания программы:

1. **Базовая аэробика** – вид аэробики без предметов и оборудования, принцип построения связки на основе базовых шагов
2. **Степ-аэробика** - вид на специальном оборудовании – степ платформе.
3. **Танцевальная аэробика** - это синтез элементов физических упражнений, танца и музыки
4. **Силовая аэробика** - укрепление основных мышечных групп, уменьшение % содержание жира, коррекция осанки

**Целью** дополнительной образовательной программы по спортивной аэробике является формирование у учащихся здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности, обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации средствами двигательной деятельности.

Система спортивной подготовки и воспитательной работы предполагает решение следующих **задач**:

<b>Задачи</b>	1-й год	2-й год	3-й год
<b>Обучающие</b>	➤ познакомить	➤ отработка	➤ учить детей

	<p>детей с элементами строевой подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;</li> <li>➤ познакомить детей с базовыми шагами аэробики.</li> </ul>	<p>элементов строевой подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;</li> <li>➤ отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках.</li> <li>➤ дать понятие танцевального рисунка;</li> <li>➤ познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.</li> </ul>	<p>правильно держаться на сцене;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ отработка базовых шагов аэробики в связках;</li> <li>➤ освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики.</li> <li>➤ создание танцевального номера.</li> <li>➤ выход на сцену.</li> </ul>
<b><i>Развивающие</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);</li> <li>❖ развивать чувство ритма, музыкальность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ развивать аэробный стиль выполнения упражнений;</li> <li>❖ начальное развитие специальных качеств;</li> <li>❖ развивать критичность и самокритичность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ продолжать развивать аэробный стиль выполнения упражнений;</li> <li>❖ продолжать развитие специальных качеств.</li> <li>❖ продолжать развивать критичность и самокритичность.</li> <li>❖ развивать смелость перед выходом на сцену</li> </ul>
<b><i>Воспитывающие</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ привитие интереса к регулярным занятиям;</li> <li>✓ воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;</li> <li>✓ воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;</li> <li>✓ продолжать воспитывать доброжелательное отношение к товарищам;</li> <li>✓ воспитываться ответственность каждого за успех общего дела;</li> <li>✓ воспитывать организованность.</li> </ul>

**В основе проведения занятий, обеспечивающих правильное физическое воспитание, лежат тренировочные принципы:**

1. Принцип адекватности
2. Принцип постепенности нагрузки
3. Принцип систематичности
4. Принцип цикличности нагрузки
5. Принцип приоритетов
6. Принцип медицинских показаний.

### **Формы занятий.**

- Основной формой является учебно-тренировочное занятие (а так же работа с подгруппой, индивидуальное занятие – вне расписания).
- Игра - служит этапом переключения внимания, разгрузкой, отдыхом.
- Беседа - служит для развития познавательной сферы, формирования навыков ЗОЖ и коммуникативных навыков: умения высказать свое мнение, умение слушать собеседника, передача информации
- Соревнования - практическое применение знаний и навыков, приобретенных на занятиях.
- Воспитательные мероприятия – включают в себя беседу, тренинги, игры, практикумы, соревнования, конкурсы, экскурсии, встречи с интересными людьми и т.д.
- Контрольные испытания - выполнение нормативов.

### **Методы, используемые на занятиях.**

- Повтор («делай как я», «делай как он (она)»).
- Игровой - спортивные эстафеты, игры на координацию движений, внимание, подвижные игры.
- Жесты.
- Разговорный жест. Классификация аэробики в зависимости от содержания

**Одним из условий успешного выполнения программы является учет возрастных психо-физиологических особенностей детей:**

#### **Младший школьный возраст (7 – 10 лет).**

В научной литературе отмечаются следующие психолого-физиологические особенности детей младшего школьного возраста: ограниченный объем оперативной памяти, неустойчивость внимания, быстрая утомляемость, импульсивность, преобладание нагляднодейственных компонентов мышления над словесно-логическим, преобладание диалогической речи над монологической, предрасположенность к кинестетическим формам работы, предпочтение изучать целое (а не частное), быстрое забывание, преобладание механической памяти над логической, отсутствие сдерживающих факторов при говорении, отсутствие боязни делать ошибки, способность имитировать, воображать, любознательность, эмоциональность.

Исследователями наиболее часто цитируются следующие качества, присущие детям младшего школьного возраста:

- низкая концентрация внимания;

- предрасположенность к кинестетическим формам работы;
- предпочтение изучать целое, а не частное;
- концентрация внимания происходит здесь и сейчас;
- понимание ситуации опережает понимание использования ИЯ;
- быстрое запоминание сопровождается быстрым забыванием;
- механическая память преобладает над логической;
- отсутствие сдерживающих факторов при говорении;
- отсутствие боязни делать ошибки и готовность работы над ними.

В целом этот возраст является возрастом относительно спокойного и равномерного развития, во время которого происходит функциональное совершенствование мозга — развитие аналитико-синтетической функции его коры. Учебная деятельность в этом возрасте становится ведущей, именно она определяет развитие всех психических функций младшего школьника: памяти, внимания, мышления, восприятия и воображения.

### **Возраст 10 – 13 лет.**

Это третий критический период возрастного развития двигательной функции, который связан с наступлением периода полового созревания. На фоне развития ведущей деятельности происходит развитие психических новообразований возраста, охватывающих в этом периоде все стороны развития личности: изменения происходят в области морали, половом развитии, высших психических функциях, эмоциональной сфере. Центральные новообразования: абстрактное мышление, самосознание, половая идентификация, чувство “взрослости”, переоценка ценностей, автономная мораль. Мышление. При переходе от младшего школьного возраста к подростковому должно качественно измениться мышление школьника. Суть изменения – в переходе от наглядно-образного мышления и начальных форм словесно-логического к абстрактному мышлению, в основе которого лежит высокая степень обобщённости и абстрактности. Необходимым условием формирования такого типа мышления является способность сделать объектом своей мысли саму мысль. И именно в подростковом возрасте появляются для этого все условия.

В 10-13 лет у детей появляется желание иметь свою точку зрения, всё взвесить и осмыслить, потребность в раздумьях о себе и окружающих, размышлениях о предметах и явлениях, в том числе о тех, что не даны в непосредственно-чувственном восприятии. Этой потребности соответствуют и открывающиеся новые интеллектуальные возможности учащихся средних классов.

Можно говорить о возникновении в начале подросткового возраста наиболее благоприятного периода для формирования основ абстрактно-логического мышления. Общее интеллектуальное развитие учеников, не умеющих оперировать абстрактными понятиями, сформированность которых является важным показателем мыслительно-речевого развития, значительно замедляется. Не владея способами логико-речевых преобразований, школьник демонстрирует низкий уровень языкового развития, при этом он неточно выражает свои мысли, делает неправильные выводы, стремится к дословному

воспроизведению текста учебника, тем самым создавая у преподавателя представление о себе как о неспособном, “трудном” ученике.

С несформированностью абстрактно-логического мышления связано и значительное число школьных трудностей детей, приводящих часто к стойкой академической неуспеваемости. Знания разного уровня - обобщённые и конкретные, приобретённые с помощью стихийно формирующихся процессов мыслительной деятельности, упорядочиваются слабо, и поэтому в голове ученика они часто “сосуществуют” вместо того, чтобы складываться в четкие системы. Школьники, только начинающие учиться в средней школе, в связи с низким уровнем сформированности абстрактно-логического мышления уже с первых дней начинают испытывать значительные трудности в обучении, и, кроме того, у них может в связи с этим сформироваться стойкое отрицательное отношение к учению и интеллектуальной деятельности в целом.

В моральной сфере две особенности заслуживают пристального внимания:

- Переоценка ценностей.
- Устойчивые “автономные” моральные взгляды, суждения и оценки, независимые от случайных влияний.

### **Подростковый возраст (13 – 16 лет)**

Подростковый возраст связан с перестройкой всего организма ребенка половым созреванием. И хотя линии психического и физического развития не идут параллельно, границы этого периода значительно варьируются. Одни дети вступают в старший подростковый возраст раньше, другие - позже, пубертатный кризис может возникнуть и в 11, и в 13 лет.

Подростковый возраст – манифестация тех аномалий личностного развития, которые в дошкольном периоде существовали в латентном состоянии.

Отклонения в поведении свойственны почти всем подросткам. Характерные черты этого возраста - чувствительность, частая резкая смена настроения, боязнь насмешек, снижение самооценки.

Игра ребенка перерастает в фантазию подростка. По сравнению с фантазией ребенка, она более творческая. У подростка фантазия связана с новыми потребностями – с созданием любовного идеала. Творчество выражается в форме дневников, сочинения стихов, причем стихи пишут в это время даже люди без всякой крупы поэзии. "Фантазирует отнюдь не счастливый, а только неудовлетворенный". Фантазия становится на службу эмоциональной жизни, является субъективной деятельностью, дающей личное удовлетворение. Фантазия обращена в интимную сферу, которая скрывается от людей. Ребенок не скрывает своей игры, подросток прячет фантазии как сокровенную тайну и охотнее признается в проступке, чем обнаружит свои фантазии.

Есть еще второе русло – объективное творчество (научные изобретения, технические конструкции). Оба русла соединяются, когда подросток впервые нащупывает свой жизненный план. В фантазии он предвосхищает свое будущее.

В подростковом возрасте среди детей начинают выделяться группы. Сначала они состоят из представителей одного пола, впоследствии возникает

объединение подобных групп в более крупные компании или сборища, члены которых что-то делают сообща. С течением времени, группы становятся смешанными. Еще позже происходит разделение на пары, так что компания состоит только из связанных между собою пар. Ценности и мнения референтной группы подросток склонен признавать своими собственными. Типичная черта подростковой группы – чрезвычайно высокая конформность. К мнению группы и ее лидера относятся некритически.

Формирование «Мы-концепции». Иногда оно принимает очень жесткий характер: "мы – свои, они – чужие". Между подростками поделены территории, сферы жизненного пространства. Это не дружба, отношения дружбы еще предстоит освоить в юности: как отношения близости, увидеть в другом человеке такого же, как сам. В подростковом возрасте это, скорее, поклонение общему идолу.

Внутренние проявления чувства взрослости – отношение подростка к себе как взрослому, представление, ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком. Эта субъективная сторона взрослости считается центральным новообразованием младшего подросткового возраста.

### **Условия набора детей в коллектив**

Пол значения не имеет. Отдается предпочтение при наборе учащимся среднего и старшего школьного возраста с мотивацией и сформированным интересом к данному виду деятельности. Может осуществляться дополнительный набор детей в течение года на вакантные места в коллектив на основе собеседования.

### **Прогнозируемые результаты**

По итогам 1 года обучения учащейся должен знать, что:

- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя в класс, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – прощаться с педагогом и другими детьми;
- ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

Должен уметь:

- Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм;

По итогам 2 года обучения учащейся должен знать, что

- Порядок занятия;



- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- Понятие танцевального рисунка;
- Различные стили танцевальной аэробики.

Должен уметь:

- Чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках.
- Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Быть самокритичным и критичным;
- Тактично выражать своё мнение по отношению к другим.

По итогам 3 года обучения учащейся должен знать, что:

- Как правильно держаться на сцене;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);
- Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

Должен уметь:

- Правильно держаться на сцене;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Выполнять шпагаты, «складочку», «мостик», «коробочку».
- Принимать участие в танцевальном номере;
- Вести себя на сцене и за кулисами;
- Уметь держать рисунок танца;
- Быть организованным и понимать, что успех всего номера зависит от каждого

- Не бояться выхода на сцену.

### **Методы отслеживания результатов:**

Наблюдения за учащимися в процессе обучения, во время мероприятий,

- беседы с родителями об изменении в поведении. Участие в соревнованиях, марафонах, олимпиадах, фестивалях и конкурсах
- различного уровня. Участие в мероприятиях различного уровня: активность, творческий подход.
- Выполнение контрольных нормативов (тестирование) – является одной из форм выявления уровня физического развития и физической подготовленности.

Тестирование проводится 2 раза в год: в начале года (начальный уровень) и в конце учебного года (итоговый уровень) по следующим показателям:

1. **Тест на гибкость (поясничная часть)** – «складка» в положении сидя (при этом колени должны быть ровными, ладони должны доставать пол возле стопы, корпус максимально наклонен).

2. **«Sit up»** – определяют силу мышц брюшного пресса, поднятие туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за 30 секунд, за пол минуты обучающиеся должны выполнить от 25 до 30 подъёмов.

3. **«Push up»** – отжимание из упора на коленях. Тест определяет силу мышц грудного и плечевого пояса. (15 отжиманий - минимальное количество раз)

4. **Базовые шаги аэробики.**

### **Оценка эффективности программы**

Оценка эффективности освоения программы определяется с помощью критериев по основным компетенциям:

**Познавательный:** творческий подход к решению задач, логичность решений, любознательность, анализ, синтез;

**Коммуникативный:** умение слушать и слышать собеседника, принимать во внимание мнение других людей, выступать перед аудиторией, участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения, соблюдение этики взаимоотношений;

**Регулятивный:** целеполагание, планирование работы, прогнозирование, самоконтроль.

**Личностный:** внутренняя мотивация (интерес к занятиям, стремление к самоутверждению, самосовершенствованию, нравственно-этическая ориентация.

**Степень выраженности оцениваемых компетентностей:**

Н – низкий уровень – 1 балл,

С – средний уровень – 2 балла,

В – высокий уровень – 3 балла

Режим занятий: 1 год обучения – 144 часа (2 раза в неделю по 2 академических часа)

2 год обучения – 216 часов (2 раза в неделю по 3 академических часа)

3 год обучения – 216 часов (2 раза в неделю по 3 академических часа)

**Общее количество часов по программе: 576 часов**

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 года обучения

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	теория	практика	
1	«Базовые шаги»	20	1	19	зачет
2	«Элементы, перешедшие из классической хореографии»	16	1	15	зачет
3	«Растяжка и гибкость»	31	1	30	зачет
4	«Элементы динамической силы»	23	1	22	зачет
5	«Прыжки»	30	1	29	зачет
6	«Акробатика»	10	1	9	зачет
7	«Элементы статической силы»	14	1	13	зачет
	Всего:	144			

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	теория	практика	
1	«Базовые шаги»	28	1	27	зачет
2	«Элементы, перешедшие из классической хореографии»	32	1	31	зачет
3	«Растяжка и гибкость»	44	1	43	зачет
4	«Элементы динамической силы»	24	1	23	зачет
5	«Прыжки»	39	1	38	зачет
6	«Акробатика»	26	1	25	зачет
7	«Элементы статической силы»	23	1	22	зачет
	Всего:	216	1		

### Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	теория	практика	
1	«Базовые шаги»	18	1	17	зачет
2	«Элементы, перешедшие из классической хореографии»	12	1	11	зачет

3	«Растяжка и гибкость»	54	1	53	зачет
4	«Элементы динамической силы»	24	1	23	зачет
5	«Прыжки»	39	1	38	зачет
6	«Акробатика»	26	1	25	зачет
7	«Элементы статической силы»	33	1	32	зачет
	Всего:	216			

### Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

#### Общая информация

Аэробная гимнастика характеризуется способностью спортсменов выполнять непрерывные сложные сочетания аэробных движений под музыку, демонстрирующие непрерывное движение, гибкость, силу. Первый год обучения - ознакомление с правилами вида спорта, гигиеной занятий, техникой безопасности, изучение простейших элементов и шагов.

#### Базовые шаги

Изучение базовых шагов аэробики – основные аэробные движения.

#### Элементы, перешедшие из классической хореографии

К данному разделу относятся элементы сложности, описанные в таблице элементов сложности Правил по Аэробной Гимнастике 2017-2020 Приложение 2: Для 1 года обучения: пируэт 1 оборот, а также подводящие упражнения: ласточка, шине, и другие

#### Растяжка и гибкость (40 час).

ОФП и СФП для выполнения элементов сложности и переходов, требующих максимальной гибкости суставов. Изучение простейших элементов, основанных на гибкости (Элементы группы Д в правилах 2017-2020): панкейк, вертикальный шпагат и другие.

#### Элементы динамической силы

Элементы сложности, демонстрирующие взрывную силу, (Элементы группы А в правилах 2017-2020: отжимания, подводящие упражнения для выполнения вертолета и другие

**Прыжки**

ОФП и СФП , направленная на развитие прыгучести, выносливости, изучение элементов группы С: оборот 360, группировка и другие.

**Акробатика**

Основы акробатики. Изучение простейших элементов: кувырок вперед, кувырок назад, мост, колесо, стойка на руках.

### **Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения**

**Общая информация**

Аэробная гимнастика характеризуется способностью спортсменов выполнять непрерывные сложные сочетания аэробных движений под музыку, демонстрирующие непрерывное движение, гибкость, силу. 2 год обучения предполагает изучение упражнения под музыку, освоение элементов сложности стоимостью до 0,5

**Базовые шаги**

Комбинации основных аэробных шагов сочетаются с движениями руками; должны обеспечить высокий уровень интенсивности упражнения

**Элементы, перешедшие из классической хореографии**

К данному разделу относятся элементы сложности, описанные в таблице элементов сложности Правил по Аэробной Гимнастике 2017-2020 Приложение 2: прыжок шагом, пируэт 2 оборота, и другие.

**Растяжка и гибкость (40 час).**

ОФП и СФП для выполнения элементов сложности и переходов, требующих максимальной гибкости суставов. Отработка элементов, основанных на гибкости (Элементы группы Д в правилах 2017-2020): Иллюжн, Вертикальный баланс как подводящее упражнение, удержание ноги и другие.

**Элементы динамической силы**

Элементы сложности, демонстрирующие взрывную силу, (Элементы группы А в правилах 2017-2020: отжимания на 1 ноге, круги ногами, взрывные рамки и т.д.)

**Прыжки**

ОФП и СФП , направленная на развитие прыгучести, выносливости, изучение элементов группы С: группировка оборот 360, страдл, шпагат и другие

## Акробатика

Основы акробатики. Изучение акробатических элементов, опасных в Правилах по Аэробной Гимнастике Глава 7: переворот вперед, рондат и другие

## Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения

### Общая информация

Аэробная гимнастика характеризуется способностью спортсменов выполнять непрерывные сложные сочетания аэробных движений под музыку, демонстрирующие непрерывное движение, гибкость, силу. 3й год обучения обеспечивает постепенное развитие технического мастерства для результативных выступлений на соревнованиях и выполнении разрядных требований.

### Базовые шаги

Комбинации основных аэробных шагов сочетаются с движениями руками; должны обеспечить высокий уровень интенсивности упражнения: изучение САД с подскоками и поворотами

### Элементы, перешедшие из классической хореографии

К данному разделу относятся элементы сложности, описанные в таблице элементов сложности Правил по Аэробной Гимнастике 2017-2020 Приложение 2: прыжок шагом, пируэт 2 оборота, и другие.

### Растяжка и гибкость (40 час).

ОФП и СФП для выполнения элементов сложности и переходов, требующих максимальной гибкости суставов. Отработка элементов, основанных на гибкости (Элементы группы Д в правилах 2017-2020) вращение в ивертикальном балансе 1 оборот, иллюжн в вертикалтный шпагат, и другие.

### Элементы динамической силы

Элементы сложности, демонстрирующие взрывную силу, (Элементы группы А в правилах 2017-2020: отжимания, круги ногами, взрывные рамки и т.д.): гкликоптер с приходом в венсон и в шпагат

### Прыжки

ОФП и СФП , направленная на развитие прыгучести, выносливости, изучение элементов группы С: перекидной прыжок, свич,

## Акробатика

Основы акробатики. Изучение простейших элементов: кувырок вперед, кувырок назад, мост, колесо, стойка на руках. Изучение акробатических элементов, опасных в Правилах по Аэробной Гимнастике Глава 7

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основными технологиями тренировочного процесса являются: объяснение теоретических основ исполнения элементов и шагов, технико-тактическая подготовка, специальная подготовка, общая физическая подготовка, тренировка в зоне соревновательной интенсивности.

Для реализации программы необходимо:

- Подборка информационной и справочной литературы.
- спортивный инвентарь: утяжелители, наколенники, скакалки, и другой инвентарь
- костюмы (купальники) для соревнований, специализированная обувь.
- Доступ в Интернет для просмотра видеороликов с выступлениями спортсменов мирового уровня.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Кабинет, стены которого оборудованы зеркалами;

- музыкальный центр;
- выход в сеть интернет;
- ноутбук

### **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

#### **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

Контрольное тестирование проводится в конце учебного года. Результаты сравниваются с данными в начале учебного года и по каждому показателю определяется разница в уровнях подготовленности. Выполнение нормативных показателей по ОФП, СФП и ТП служит основанием для перевода учащихся в группу следующего года обучения.

Критерием для перевода на следующий этап также служат результаты соревнований, выполнение разрядных требований, утвержденных Министерством Sports РФ.

#### **Литература**

1. Спортивная аэробика. Правила соревнований FIG (2017-2020 г.г.)/ Всероссийская федерация спортивной аэробики *ФИЖ (FIG)*.
2. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации.– М., 2000 г.
3. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы/ Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2006г.
4. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы/ Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2012г.
5. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007.



6. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры / С. Е. Павлов; МГАФК. – Малаховка, 2009.

7. Ботяев В.Л. Спортивная аэробика как эффективное средство развития координационных способностей/ В.Л. Ботяев, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы XIVсероссийской научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2012.

8. Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.sport-aerob.ru/sh\\_aerobics](http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics). - ВФСОА, 1992-2011.

9. Минспорт РФ аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).

