



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР**

ПРИНЯТО на заседании  
Педагогического совета Центра  
Протокол № 4 от 28.06.2023г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУДО ООЦ  
Трифонова Н.Н.  
Приказ № 76 от 28.06.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности

**«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**

**Ступень 1**

для учащихся 7-10 лет  
срок реализации – 3 года

Авторы-составители:  
Гришан Вера Андреевна,  
педагог дополнительного образования,  
высшая квалификационная категория;

Гольцова Елена Николаевна,  
педагог дополнительного образования  
первая квалификационная категория

Екатеринбург, 2023

# 1. Комплекс основных характеристик

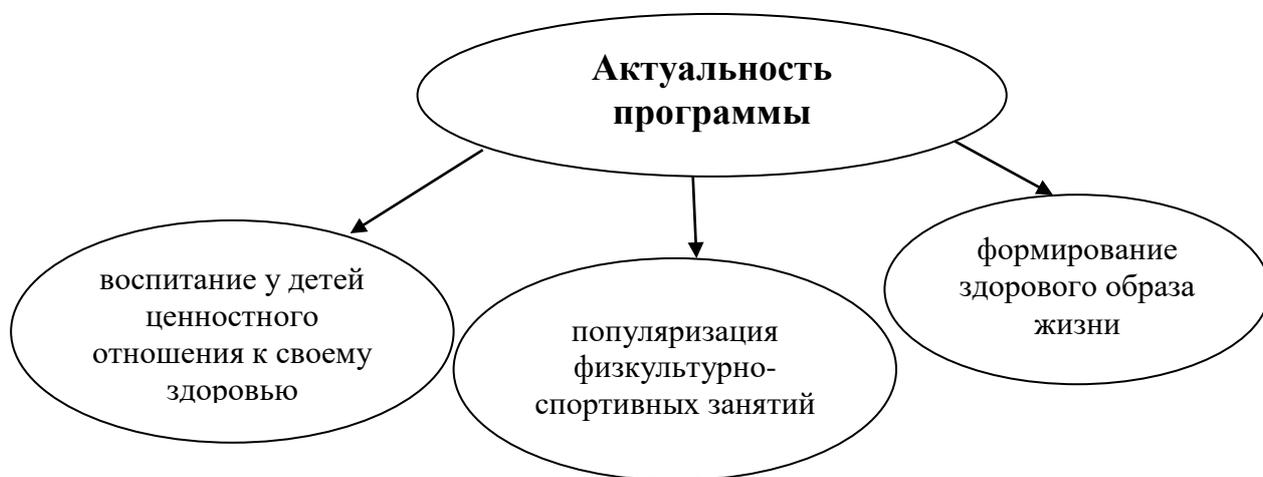
## 1.1. Пояснительная записка

**Направленность.** Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность.** Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком. Занятия спортивной аэробикой направлены на развитие всесторонне развитой, социально активной личности.

Высокая интенсивность школьного обучения и недостаточная двигательная активность приводят к резкому снижению эмоционального и психического тонуса учащихся, повышению уровня тревожности и снижению их умственной работоспособности.

Для нормального роста и развития детям требуется от 3 до 5 часов энергичной физической активности. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка.



Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная аэробика» 1ступени разработана на основании действующих нормативно - правовых документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).

- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 1 марта 2023 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 № 09-3242;
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;
- Устав МБУДО ООЦ;

- Положение о проектировании и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО ООЦ.

**Отличительные особенности:**

- в направленности на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой, на решение задач, направленных на достижение лично-значимых для детей результатов;
- в зависимости от подготовки, обучающиеся могут проявить себя в 3 направлениях (спортивная аэробика, танцевальная гимнастика, массовые показательные номера), что даёт возможность каждому ребенку проявить себя;
- содержательная часть программы.

**Адресат общеразвивающей программы**

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста 7-10 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям данным видом деятельности.

**Количество обучающихся в группе:**

минимальное число детей – 10,

максимальное – 20.

При планировании и проведении занятий в группах с детьми младшего школьного возраста лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники спортивной аэробики, так как организм детей в этом возрасте вполне подготовлен к освоению элементарных форм движений. Это возможно в силу достаточного развития зрительного и двигательного анализаторов, имеющимися возможностями управлять отдельными движениями, координировать движения рук и ног.

В соответствии с возрастными особенностями детей 7-10 лет строятся учебные занятия. В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако, для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправлять их очень трудно.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено. Костная система характеризуется не завершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет в отдельных местах хрящевое строение, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, предупреждая возникновение деформаций позвоночника.

Скелетная мускулатура ребенка характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Мышцы живота развиты слабо и не в состоянии выдерживать большие физические напряжения. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить, что деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 20-30 минут.

### Режим занятий

Режим учебных занятий и объем программы представлен в табл. № 1.

Режим учебных занятий, объем программы

Таблица 1

уровень подготовки	Год обучения	Общий объем часов в год, час	Общее количество недель в учебном году	Максимальный объем учебной нагрузки (час/нед.)	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий
Стартовый уровень	первый год	108	36	3	3	45 мин
Базовый уровень	второй год	240	40	6	3	45 мин+10 мин перерыв
Базовый уровень	третий год	240	40	6	3	45 мин+10 мин перерыв+45 мин
Общий объем программы, ч		588				

### Объем

Общий объём программы составляет 588 часов. Количество запланированных учебных часов на первый год обучения – 108 часов, на второй год – 240 часов и третий год – 240 часов.

### **Срок освоения программы**

3 года.

### **Уровневость**

Программа «Спортивная аэробика. Ступень 1» включает в себя стартовый и базовый уровни подготовки.

1 год обучения – стартовый уровень. Предполагает использование физических упражнений минимальной технической сложности общей и специальной физической подготовки, акробатики, элементов хореографической и танцевальной подготовки.

Основные задачи работы на стартовом уровне обучения:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

5. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

2 и 3 год обучения – базовый уровень подготовки. Базовый уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная аэробика. Ступень 1» предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение специализированных знаний, создающего общее и целостное представление о спортивной аэробике как виде спорта.

Основные задачи работы на базовом уровне обучения:

1. Базовая техническая подготовка – совершенствование подготовительных, подводящих упражнений и базовых элементов спортивной аэробики.

2. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

3. Базовая музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики.

4. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

5. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

### **Формы обучения**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;
- участие в спортивных соревнованиях и показательных выступлениях;
- инструкторская и судейская практика.

### **Формы и методы работы**

Формами организации обучающихся на занятиях являются: индивидуальная, групповая, фронтальная.

При объяснении теоретического материала обучения применяются такие методы, как рассказ, беседа (например, о мировых достижениях в области спортивной аэробики) совместно с демонстрацией, посещения выступлений, соревнований, просмотры теле- и видеоматериалов с последующим обсуждением. Кроме изложения материала педагогом широко применяется поисковый и исследовательский метод обучения. Обучающиеся самостоятельно находят информацию, связанную с особенностями того или иного танцевального и музыкального стиля (лосанджелесский стиль, фанк, хип-хоп, локкинг, ваккинг и т.д.) и представляют ее на занятии в виде сообщений, презентаций с демонстрацией танцевальных движений, характерных для того или иного стиля.

На практических занятиях происходит объяснение методики исполнения спортивных упражнений и танцевальных элементов, сопровождаемое их демонстрацией, осуществляется инструктаж, отработка движений. Кроме этого, на первом этапе активно проводятся спортивные и танцевальные игры, с детьми группы – упражнения, направленные на развитие способности к импровизации. Использование метода импровизации позволяет развивать у обучающихся воображение, мышление, инициативу, самостоятельность, помогает им развиваться духовно и творчески.

На занятиях активно используются методы стимулирования (поощрение, похвала, постановка перспективы, формирование общественного мнения) для создания и поддержания ситуации успеха для каждого члена команды.

### **Виды занятий:**

*Учебно-тренировочные занятия.* На занятиях формируются двигательные умения и навыки, развиваются физические способности, совершенствуются умения и навыки, характерные для аэробики. Такой тип должен составлять не менее 50% всех занятий.

*Комплексное занятие.* Направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

*Игровое занятие.* Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет и т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические способности, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх и т.д.

*Контрольное занятие.* Проводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития учащихся.

*Хореографическое занятие.* Основная задача занятий – формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

Сочетание типов учебных занятий показано в таблице № 2.

Примерная схема построения и сочетания учебных занятий на месяц

Таблица 2

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Хореографическое	Учебно-тренировочное	Хореографическое	Учебно-тренировочное
2	Учебно-тренировочное	Игровое	Учебно-тренировочное	Игровое
3	Комплексное	Учебно-тренировочное	Комплексное	Учебно-тренировочное ( в конце квартала – контрольное)

### **Формы подведения результатов:**

– Проведение зачёта по *теоретической подготовке* педагогом методом опроса и анкетирования, тестирования.

– Выполнение *тестов по общефизической и специальной подготовке* (таблицы № 5-11) осуществляется соревновательным методом.

К выполнению зачётных требований допускаются учащиеся, регулярно посещавшие занятия и освоившие полный курс программы или раздел программы данного этапа подготовки.

## **1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы**

**Цель программы:** развитие личности ребенка, средствами спортивной аэробики и формирование у него представлений о здоровом образе жизни.

### **Задачи общеразвивающей программы:**

#### *Обучающие:*

- обучить базовым элементам спортивной аэробики;
- формировать объем базовых умений и навыков в области общей и специальной спортивной подготовки;
- обучить основам хореографической и танцевальной подготовки;
- формировать представление о здоровом образе жизни

#### *Развивающие:*

- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- повышать функциональные возможности организма;
- укреплять здоровье средствами спортивной аэробики.

#### *Воспитательные:*

- развивать волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности учащихся;
- воспитывать командный дух, сопереживание, соучастие;
- развивать самостоятельность, самоконтроль, рефлекссию, формировать адекватную самооценку.

## **1.3. Содержание общеразвивающей программы**

Учебный (тематический) план первого года обучения

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, тема	Первый год обучения			Формы аттестации/контроля
		Количество часов			
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	31	1	30	Выполнение нормативов, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	21	1	20	Выполнение нормативов, наблюдение
4	Акробатика	13	1	12	Выполнение нормативов, наблюдение
5	Техническая подготовка	15	1	14	Выполнение нормативов, наблюдение, самооценка
6	Хореографическая подготовка	10	1	9	Выполнение нормативов, наблюдение
7	Танцевальная подготовка	9	2	7	Выполнение нормативов, наблюдение
8	Тестирование по ОФП и СФП	7	1	6	Опрос, беседа, выполнение нормативов
		<b>108</b>	10	98	

Учебный (тематический) план второго года обучения

Таблица 4

№ п/п	Название раздела, тема	Второй год обучения			
		Все- го	Тео- рия	Прак- тика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	2	2		Опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка	114	2	112	Выполнение нормативов, соревнование, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	22	1	21	Выполнение нормативов, соревнование, наблюдение
4	Акробатика	15	1	14	Выполнение нормативов, соревнование, наблюдение
5	Техническая подготовка	32	2	30	Выполнение нормативов, соревнование, наблюдение
6	Хореографическая подготовка	23	2	21	Выполнение нормативов, соревнование, наблюдение
7	Танцевальная подготовка	21	2	19	Выполнение нормативов, соревнование, наблюдение
8	Участие в соревнованиях и судейская и инструкторская практика	6	4	2	Соревнование, наблюдение
9	Тестирование и контрольные нормативы	5	1	4	Опрос, беседа, выполнение нормативов
	Итого	<b>240</b>	17	223	

Учебный (тематический) план третьего года обучения

Таблица 4

№ п/п	Название раздела, тема	Третий год обучения			
		Все-го	Тео-рия	Прак-тика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка	87	2	85	Выполнение нормативов, соревнование, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	32	2	30	Выполнение нормативов, соревнование, наблюдение
4	Акробатика	21	1	20	Выполнение нормативов, соревнование, наблюдение
5	Техническая подготовка	22	2	20	Выполнение нормативов, соревнование, наблюдение
6	Хореографическая подготовка	44	2	42	Выполнение нормативов, соревнование, наблюдение
7	Танцевальная подготовка	18	3	15	Выполнение нормативов, соревнование, наблюдение
8	Участие в соревнованиях и судейская и инструкторская практика	6	3	3	Соревнование, наблюдение
9	Тестирование и контрольные нормативы	8	1	7	Опрос, беседа, выполнение нормативов
	Итого	<b>240</b>	18	222	

**Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения**

**1. Вводное занятие**

*Теория.* Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. История развития и современное состояние спортивной аэробики. Истоки спортивной аэробики. История развития на международной арене и в России. Достижения российских спортсменов.

**2. Общая физическая подготовка**

*Теория.* Общая физическая подготовка. Понятие об общей физической подготовке. Гармоничное развитие физических способностей.

*Практика.*

Строевые упражнения

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная

команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

#### Упражнения без предмета

*Для рук:* поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений.

*Для шеи и туловища:* наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений.

*Для ног:* сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах.

*Упражнения вдвоем:* из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивание и др. (с сопротивлением, с помощью).

#### Упражнения с предметами

*С набивными мячами (вес 1кг):* поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; приседание и вставание с мячом в руках на двух

или на одной ноге; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях.

*С гантелями* (вес 0,5 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (гантели в обеих руках).

#### Упражнения на снарядах

*Гимнастическая скамейка*: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой). Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

*Гимнастическая стенка*: стоя лицом (боком, спиной) к стенке поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке наклоны до касания руками пола; стоя боком или лицом к стенке приседания на одной или обеих ногах. Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

#### Упражнения из других видов спорта

*Легкая атлетика*: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10 мин). Кроссы 500-800 м. Прыжки в длину с места и с разбега.

*Подвижные и спортивные игры*: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

### **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория*. Понятие о специальной физической подготовке. Методика развития физических способностей: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

*Практика*.

#### Упражнения для развития гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с

различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

#### Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами и др.).

#### Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с, за 8 с, и т.д.). Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 20 с – 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

#### Упражнения для развития координации движений

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

### **4. Акробатика**

*Теория.* Понятие о здоровом образе жизни. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

*Практика.* Кувырок вперед, назад, мост, березка, стойка на руках, колесо.

Разнообразные виды передвижения.

– Ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 – раз и два).

– Польшка: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, под-

скок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и два и...).

– Скоттиш: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги, (ритм – раз, два, три, четыре).

– Подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и...).

– Скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и...).

– Галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм – раз и...).

– Пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг – с левой ноги (ритм – раз и...).

## **5. Техническая подготовка**

*Теория.* Роль технической подготовки в общей системе спортивной подготовки. Основы техники и методика обучения в спортивной аэробике.

*Практика.* Технической подготовкой в спортивной аэробике является правильное выполнение элементов, базовых шагов, движений рук.

Для выполнения элементов разных групп (динамическая сила, статистическая сила, прыжки, махи, равновесия, гибкость) существуют свои определенные требования.

По годам обучения элементы распределяются по уровню сложности. Так в группе детей обучают элементам группа сложности, которых не превышают А, Б, С, D. В группе основной уклон делается на правильное исполнение базовых шагов.

«Джеки» (прыжки ноги врозь – ноги вместе) должны выполняться четко, пятки касаются пола, при позиции ноги вместе – колени прямые, при позиции ноги врозь – согнутые.

«Ни» (подъем колена). При позиции колена поднято, угол между ногой и телом должен быть 90°, колена согнуто, стопа касается колена опорной ноги.

«Ланч» (выпад). И.п. о.с. прыжком выпад правой (левой) вернуться в и.п. При позиции выпад пятки должны стоять на полу, стопы параллельно.

«Кик» (амплитудный мах). Мах выполняется прямой ногой, резко, с максимальной амплитудой.

«Аэробный бег» – бег с захлестыванием голени, носки тянуть.

Также в группе необходимо развивать правильную осанку, чтобы спортсмены могли поддерживать ее при исполнении любых элементов, базовых и танцевальных движений.

Основные технические требования к группам элементов.

#### Динамическая сила

Группа «отжимания»: сохранять фиксированное положение тела, угол между плечом и предплечьем не должен превышать 90°.

Группа «свободные падения»: фиксированное положение тела, грудь и бедра не должны касаться пола, при приземлении в упор лежи после прыжка руки и ноги касаются пола одновременно.

Группа «венсон»: обязательно выполнить отжимание, ноги разведены в шпагат, при «двойном венсоне» ноги параллельно полу.

Группа «упоры рамка»: элементы выполняются толчком ногами, необходимо показать складку

#### Статистическая сила

Группа «крокодил»: тело параллельно полу, не должно быть углов в суставах, тело прямое.

Группа «упоры»: ноги не касаются пола, все повороты довершены полностью, при высоких углах ноги вертикально. На всех элементах статистической силы удерживать положение в течение 2-х секунд.

#### Прыжки

При прыжках «прыжок с поворотом на 360°» и «группировка на 180° и 360°» ноги параллельно полу, прыжок в шпагат – при прыжках в шпагат точно показать шпагат, завершать повороты, точно фиксировать положение тела

#### Махи

Уровень ноги не ниже уровня плеча, при круговых махах нужна полная амплитуда круга. Ноги прямые.

#### Равновесия

Фиксировать положение 2 сек, при статических равновесиях, сохранять правильное положение тела. При динамических равновесиях – не терять равновесия, не терять контакт с полом, повороты выполнять четко, до конца.

#### Гибкость

Показывать полную амплитуду шпагатов. Также к технике исполнения

упражнения относятся следующие параметры движений: разнообразие перемещений, все движения должны выполняться с высокой интенсивностью, четкость выполнения движений, композиция должна соответствовать духу аэробики и выполняться в аэробном стиле.

## **6. Хореографическая подготовка**

*Теория.* Основы музыкальной грамоты.

*Практика.* Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45°, (батман тандю жете).

## **7. Танцевальная подготовка**

*Теория.* Основы композиции и методика составления комбинаций.

*Практика.* Изучение танцевальных связок, композиций, этюдов. Также изучение таких танцевальных направлений, как хип-хоп, локкинг, лосанджелевский стиль.

## **8. Тестирование по общей и специальной физической подготовке**

*Теория.* Контроль за развитием физических способностей: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости.

*Практика.* В зачет обучающемуся идут 6 обязательных тестов по ОФП (общей физической подготовке) – на силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость (координационные физические способности) и 3 дополнительных по СФП (специальной физической подготовке). Перечень тестов, правила их выполнения и критерии оценки см. в гл. 2.2.

## **Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения**

### **1. Вводное занятие**

*Теория.* Правила техники безопасности. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние

физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

## **2. Общая физическая подготовка**

*Теория.* Общая физическая подготовка. Правила построения и проведения комплексов по общей физической подготовке.

*Практика.*

### Строевые упражнения

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

### Упражнения без предмета

*Для рук:* поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук. Круги руками из различных исходных положений без отягощений и с отягощениями.

*Для шеи и туловища:* наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, ноги вместе, с набивными мячами (вес 1кг) и другими отягощениями.'

Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднятие туловища до прямого угла в седе и др.

*Для ног:* сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями, слитно, толчком

обеими ногами или одной). Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90°, и более). Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

*Упражнения вдвоем:* из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивание и др. (с сопротивлением, с помощью).

#### Упражнения с предметами

*С набивными мячами* (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх, снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой. Прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой.

*С гантелями* (вес 0,5 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (гантели в обеих руках).

#### Упражнения на снарядах

*Гимнастическая скамейка:* сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

*Гимнастическая стенка:* в висе спиной к стенке на верхней рейке поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке приседания на одной или обеих ногах. Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты.

#### Упражнения из других видов спорта

*Легкая атлетика:* Чередование ходьбы и бега. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-15 мин). Кроссы от 500

до 1000 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

*Подвижные и спортивные игры:* эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

### **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория.* Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

*Практика.*

#### Упражнения для развития гибкости

Наклоны с максимальным напряжением. Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с). Поднимание ног, используя резиновый амортизатор

#### Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Различные виды и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180°-360°.

#### Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Различные прыжки со скакалкой. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Пружинный шаг (10-15с), пружинный бег (20-45с). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом,

боком к скамейке).

#### Упражнения для развития координации движений

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

#### **4. Акробатика**

*Теория.* Режим, питание и гигиена. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

*Практика.* Рандат. Курбет. Стойка-кувырок. Стойка-мост. Перевороты.

Разнообразные виды передвижения.

– Ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три и четыре).

– Скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм – раз, два, три, четыре).

Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу.

#### **5. Техническая подготовка**

*Теория.* Принципы, этапы и методы обучения в спортивной аэробике.

*Практика.* Технической подготовкой в спортивной аэробике является правильное выполнение элементов, базовых шагов, движений рук.

Для выполнения элементов разных групп (динамическая сила, статистическая сила, прыжки, махи, равновесия, гибкость) существуют свои определенные требования.

По годам обучения элементы распределяются по уровню сложности. Так в группе детей обучают элементам группы сложности, которых не превышают А, Б, С, D. В группе основной уклон делается на правильное исполнение базовых шагов.

«Джеки» (прыжки ноги врозь – ноги вместе) должны выполняться четко, пятки касаются пола, при позиции ноги вместе – колени прямые, при позиции ноги врозь – согнутые.

«Ни» (подъем колена). При позиции колено поднято, угол между ногой и телом должен быть  $90^\circ$ , колено согнуто, стопа касается колена опорной ноги.

«Ланч» (выпад). И.п. о.с. прыжком выпад правой (левой) вернуться в и.п. При позиции выпад пятки должны стоять на полу, стопы параллельно.

«Кик» (амплитудный мах). Мах выполняется прямой ногой, резко, с максимальной амплитудой.

«Аэробный бег» – бег с захлестыванием голени, носки тянуть.

Также в группе необходимо развивать правильную осанку, чтобы спортсмены могли поддерживать ее при исполнении любых элементов, базовых и танцевальных движений.

*Практика.* Основные технические требования к группам элементов.

#### Динамическая сила

Группа «отжимания»: сохранять фиксированное положение тела, угол между плечом и предплечьем не должен превышать  $90^\circ$ .

Группа «свободные падения»: фиксированное положение тела, грудь и бедра не должны касаться пола, при приземлении в упор лежи после прыжка руки и ноги касаются пола одновременно.

Группа «венсон»: обязательно выполнить отжимание, ноги разведены в шпагат, при «двойном венсоне» ноги параллельно полу.

Группа «упоры рамка»: элементы выполняются толчком ногами, необходимо показать складку

#### Статистическая сила

Группа «крокодил»: тело параллельно полу, не должно быть углов в суставах, тело прямое.

Группа «упоры»: ноги не касаются пола, все повороты довершены полностью, при высоких углах ноги вертикально. На всех элементах статистической силы удерживать положение в течение 2-х секунд.

#### Прыжки

При прыжках «прыжок с поворотом на  $360^\circ$ » и «группировка на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ » ноги параллельно полу, прыжок в шпагат - при прыжках в шпагат точно показать шпагат, завершать повороты, точно фиксировать положение тела

#### Махи

Уровень ноги не ниже уровня плеча, при круговых махах нужна полная амплитуда круга. Ноги прямые.

## Равновесия

Фиксировать положение 2 сек, при статических равновесиях, сохранять правильное положение тела. При динамических равновесиях – не терять равновесия, не терять контакт с полом, повороты выполнять четко, до конца.

## Гибкость

Показывать полную амплитуду шпагатов. Также к технике исполнения упражнения относятся следующие параметры движений: разнообразие перемещений, все движения должны выполняться с высокой интенсивностью, четкость выполнения движений, композиция должна соответствовать духу аэробики и выполняться в аэробном стиле.

## **6. Хореографическая подготовка**

*Теория.* Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика.

*Практика.* Элементы классического танца:

- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45°, (батман фραπε);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве).

## **7. Танцевальная подготовка**

*Теория.* Этапы и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

*Практика.* Изучение танцевальных связок, композиций, этюдов. Также изучение таких танцевальных направлений, как хип-хоп, локкинг, лосанджелевский стиль.

## **8. Участие в соревнованиях и судейская и инструкторская практика**

*Теория.* Правила судейства соревнований по спортивной аэробике.

*Практика.* Участие обучающихся в соревнованиях согласно календарному плану проведения соревнований. Судейство соревнований по спортивной аэробике.

## **9. Тестирование по общей и специальной физической подготовке**

*Теория.* Контроль за развитием физических способностей: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости.

*Практика.* В зачет обучающемуся идут 6 обязательных тестов по ОФП (общей физической подготовке) – на силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость (координационные физические способности) и 3 дополнительных по СФП (специальной физической подготовке). Перечень тестов, правила их выполнения и критерии оценки см. в гл. 2.2.

## **Содержание учебного (тематического) плана третьего года обучения**

### **1. Вводное занятие**

*Теория.* Правила техники безопасности. Травмы, заболевания. Оказание первой до врачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

### **2. Общая физическая подготовка**

*Теория.* Общая физическая подготовка. Правила построения и проведения комплексов по общей физической подготовке во время утренней гимнастики.

*Практика.* Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

#### Упражнения без предмета

*Для рук:* сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах. Подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе. Круговые вращения руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

*Для шеи и туловища:* наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Круговые движения туловищем: в

стойке ноги врозь, в стойке на коленях, ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седе с закрепленными ногами.

*Для ног:* Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

*Упражнения вдвоем:* из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивание и др. (с сопротивлением, с помощью).

#### Упражнения с предметами

*С набивными мячами* (вес 1-3 кг): броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

*С гантелями* (вес 1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (гантели в обеих руках).

#### Упражнения на снарядах

*Гимнастическая скамейка:* в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги

врозь, ноги вместе.

*Гимнастическая стенка:* стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке приседания на одной или обеих ногах. Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

#### Упражнения из других видов спорта

*Легкая атлетика:* бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20мин). Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

*Подвижные и спортивные игры:* эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

### **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория.* Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

*Практика.*

#### Упражнения для развития амплитуды и гибкости

Мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном (держат 20-40 с). Поднимание ног, используя резиновый амортизатор.

#### Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Различные виды ходьбы и бега. Прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

#### Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 20 с – 15

раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3мин), то же в стойке ноги вместе носки врозь. Приседания с отягощениями, с партнером, поднятие на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1мин).

#### Упражнения для развития координации движений

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

#### **4. Акробатика**

*Теория.* Понятие о здоровом образе жизни. Режим, питание и гигиена. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

*Практика.* Стойка-кувырок. Стойка-мост. Перевороты. Сгиб-разгиб через голову. Сальто.

*Практика.* Разнообразные виды передвижения.

Чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).

#### **5. Техническая подготовка**

*Теория.* Основные технические элементы спортивной аэробики. Ошибки, их предупреждение и исправление.

*Практика.* Технической подготовкой в спортивной аэробике является правильное выполнение элементов, базовых шагов, движений рук.

Для выполнения элементов разных групп (динамическая сила, статистическая сила, прыжки, махи, равновесия, гибкость) существуют свои

определенные требования.

По годам обучения элементы распределяются по уровню сложности. Так в группе детей обучают элементам группа сложности, которых не превышают А, Б, С, D. В группе основной уклон делается на правильное исполнение базовых шагов.

«Джеки» (прыжки ноги врозь – ноги вместе) должны выполняться четко, пятки касаются пола, при позиции ноги вместе - колени прямые, при позиции ноги врозь – согнутые.

«Ни» (подъем колена). При позиции колено поднято, угол между ногой и телом должен быть  $90^\circ$ , колено согнуто, стопа касается колена опорной ноги.

«Ланч» (выпад). И.п. о. с прыжком выпал правой (левой) вернуться в и.п. При позиции выпад пятки должны стоять на полу, стопы параллельно.

«Кик» (амплитудный мах). Мах выполняется прямой ногой, резко, с максимальной амплитудой.

«Аэробный бег» – бег с захлестыванием голени, носки тянуть.

Также в группе необходимо развивать правильную осанку, чтобы спортсмены могли поддерживать ее при исполнении любых элементов, базовых и танцевальных движений.

Основные технические требования к группам элементов.

#### Динамическая сила

Группа «отжимания»: сохранять фиксированное положение тела, угол между плечом и предплечьем не должен превышать  $90^\circ$ .

Группа «свободные падения»: фиксированное положение тела, грудь и бедра не должны касаться пола, при приземлении в упор лежи после прыжка руки и ноги касаются пола одновременно.

Группа «венсон»: обязательно выполнить отжимание, ноги разведены в шпагат, при «двойном венсоне» ноги параллельно полу.

Группа «упоры рамка»: элементы выполняются толчком ногами, необходимо показать складку

#### Статистическая сила

Группа «крокодил»: тело параллельно полу, не должно быть углов в суставах, тело прямое.

Группа «упоры»: ноги не касаются пола, все повороты довершены полностью, при высоких углах ноги вертикально. На всех элементах

статистической силы удерживать положение в течение 2-х секунд.

### Прыжки

При прыжках «прыжок с поворотом на 360» и «группировка на 180° и 360°» ноги параллельно полу, прыжок в шпагат – при прыжках в шпагат точно показать шпагат, завершать повороты, точно фиксировать положение тела

### Махи

Уровень ноги не ниже уровня плеча, при круговых махах нужна полная амплитуда круга. Ноги прямые.

### Равновесие

Фиксировать положение 2 сек, при статических равновесиях, сохранять правильное положение тела. При динамических равновесиях – не терять равновесия, не терять контакт с полом, повороты выполнять четко, до конца.

### Гибкость

Показывать полную амплитуду шпагатов. Также к технике исполнения упражнения относятся следующие параметры движений: разнообразие перемещений, все движения должны выполняться с высокой интенсивностью, четкость выполнения движений, композиция должна соответствовать духу аэробики и выполняться в аэробном стиле.

## **6. Хореографическая подготовка**

*Теория.* Значение музыки в спортивной аэробике. Музыкальное сопровождение комбинаций спортивной аэробики.

*Практика.* Элементы классического танца:

- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45°, (батман фραπε);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90°, и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).

## **7. Танцевальная подготовка**

*Теория.* Составления комбинаций. Правила судейства соревнований по спортивной аэробике в дисциплине танцевальная гимнастика.

*Практика.* Изучение танцевальных связок, композиций, этюдов. Также

изучение таких танцевальных направлений, как хип-хоп, локкинг, лосанджелевский стиль.

#### **8. Участие в соревнованиях и судейская и инструкторская практика**

*Теория.* Правила судейства соревнований по спортивной аэробике.

*Практика.* Участие обучающихся в соревнованиях согласно календарному плану проведения соревнований. Судейство соревнований по спортивной аэробике

#### **9. Тестирование по общей и специальной физической подготовке**

*Теория.* Контроль за развитием физических способностей: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости.

*Практика.* В зачет обучающемуся идут 6 обязательных тестов по ОФП (общей физической подготовке) – на силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость (координационные физические способности) и 3 дополнительных по СФП (специальной физической подготовке). Перечень тестов, правила их выполнения и критерии оценки см. в гл. 2.2.

### **1.3. Планируемые результаты**

*Личностными результатами* освоения обучающимися содержания программы являются:

- 1) сформированы дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 2) активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 3) сформированы положительные качества личности и умения управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях (например, соревнованиях);
- 4) оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам, находит с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* являются:

- 1) умеет находить ошибки при выполнении учебных заданий и исправлять их;
- 2) общается и взаимодействует со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы, толерантности;

3) организовывает самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

4) планирует собственную деятельность, умение распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

5) анализирует и дает объективную оценку результатов собственного труда, умеет находить возможности и способы их улучшения;

6) видит красоту движений, выделяет и обосновывает эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

7) планирует занятия в режиме дня, организовывает отдых и досуг с использованием средств аэробики;

8) управляет эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются:

1) владеет терминологией, знаниями, умениями и навыками спортивной аэробики и хореографии;

2) имеет представление об аэробике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

3) знает об индивидуальных показателях развития основных физических способностей: статическая сила, динамическая сила, взрывная сила, гибкость, равновесие;

4) знает влияние подвижных и умение проводить со сверстниками и младшими воспитанниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство по установленным правилам;

5) бережно обращается с инвентарем и оборудованием, соблюдает требования техники безопасности к местам проведения занятий, соревнований;

6) умеет проводить по частям занятие аэробикой, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

7) умеет в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

8) выполняет элементы спортивной аэробики из каждой группы специальных упражнений, выученные показательные номера.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Таблица 5

/п	Основные характеристики образовательного процесса	
	Количество учебных недель	42
	Количество учебных дней	42
	Количество часов в неделю	2
	Количество часов	84
	Начало занятий	1 сентября
	Выходные дни	31 декабря-8 января
	Окончание учебного года	30 июня

### 2.2. Условия реализации программы:

#### Материально-техническое обеспечение

Все практические занятия обеспечены местами занятий в соответствии санитарно-гигиенических требований и техники безопасности (спортивные залы, инвентарь и оборудование).

Перечень: Гимнастическая стенка. Гимнастические скамейки. Канат для лазания. Маты гимнастические. Мостик гимнастический. Секундомер. Магнитофон с колонками. Брусья. Разноуровневые брусья. Бревно. Низкое бревно. Наклонная доска.

#### Информационное обеспечение

– музыкальный центр, ноутбук;  
– аккаунт команды в инстаграм, включает в себя обучающие комплексы для учащихся, информацию и видео о жизни и достижениях команды, педагогов.

[https://www.instagram.com/iskorki\\_aerobic\\_gymnastics/](https://www.instagram.com/iskorki_aerobic_gymnastics/)

– страница в ВК, которая также содержит обучающие комплексы и информацию о команде и педагогах, о результатах команды

[https://vk.com/iskorki\\_aerobic\\_gymnastics](https://vk.com/iskorki_aerobic_gymnastics)

**Кадровое обеспечение** Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование - бакалавриат, высшее образование - специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

### **Методические материалы**

- Тезисы по теоретической подготовке на весь период обучения.
- Нормативные требования по данному этапу подготовки.
- Нормативные требования оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.
- Инструкция по проведению тестирования по общей физической и специальной подготовке.
- Перечень необходимой документации объединения.
- Права и обязанности обучающихся.
- Перечень необходимой литературы, которую можно использовать для самоподготовки и самообразования.

### **2.2. Формы аттестации, контроля и оценочные материалы**

В целях объективного определения перспективности занимающихся спортивной аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование).

Программа комплексного обследования должна включать в себя оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней. Например:

- 1-й день: 1) оценка морфо-типических внешних данных.
- 2-й день: 1) оценка хореографической подготовленности.  
2) оценка технической подготовленности.
- 3-й день: 1) оценка общей физической подготовленности.

Все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь

возможность размяться, начиная по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

В зачет обучающемуся идут 6 обязательных тестов по ОФП (общей физической подготовке) – на силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость (координационные физические способности) и 3 дополнительных по СФП (специальной физической подготовке).

В таблицах № 5-12 приведены шкалы единых нормативных требований по возрастам на весь период обучения, для оценки уровня развития физических способностей учащихся центра и специальные требования для аэробистов. Для выполнения требований учащемуся необходимо набрать не менее 20 баллов.

45-38 баллов – отлично

37-29 баллов – хорошо

28-20 баллов – удовлетворительно

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех учащихся образовательного центра при выполнении упражнений. Тестирование проводится в соответствии с учебным планом, учебным календарным графиком в установленные сроки (сентябрь-октябрь, декабрь, май) ежегодно. Результаты соревнований – тестирования оформляются протоколом.

#### Челночный бег 30 м/с с высокого старта.

Проводится в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: по команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Результат: время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

#### Прыжок в длину с места.

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом

покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии на покрытие.

Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. В протокол заносится лучший результат.

Сгибание-разгибание за 30 секунд

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: спортивный мат или туристический коврик, секундомер, фиксирующие десятые доли секунды.

Описание теста: спортсмен, по команде тренера из исходного положения, лежа на спине (тело прямое) начинает выполнять сгибание туловища к ногам, одновременно поднимая как верхнюю часть туловища, так и ноги. При выполнении положения складки необходимо касаться ладонками кончиков пальцев ног.

Результат: оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

Наклон вперед.

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Гимнастическая скамейка, две линейки.

Описание теста: Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Результат: с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат засчитывается со знаком «плюс», если выше со знаком «минус». Разрешается одна попытка.

Сгибание рук в упоре лёжа (отжимания).

Проводится в спортивном зале разрешается одна попытка.

Описание теста: Из упора лёжа, ноги вместе. Отжимание от пола руки сгибаются до угла в 90° в локтевых суставах.

Результат: Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

Непрерывный бег 5 минут.

Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает

спортсмен в течении бега за 5 минут. Разрешается одна попытка.

#### Челночный бег 3x10 м.

Проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время. Результат: выполнения задания от команды «Марш» до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

## Нормативы по общей и физической подготовке

### Скоростные физические способности. Бег 30 м (сек)

Таблица 5

Возраст учащихся, лет	Девочки-девушки БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
7	6,5 и мен.	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,0	8,1 и бол.
8	6,2 и мен.	6,3-6,7	6,8-7,2	7,3-7,7	7,8 и бол.
9	6,0 и мен.	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6 и бол.
10	5,8 и мен.	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9-7,3	7,4 и бол.

### Координационные физические способности. Челночный бег 3 x 10 м (сек)

Таблица 6

Возраст учащихся, лет	Девочки-девушки БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
7	8,4 и мен.	8,5-8,9	9,0-9,4	9,5-9,9	10,0 и бол.
8	8,3 и мен.	8,4-8,8	8,9-9,3	9,4-9,8	9,9 и бол.
9	8,1 и мен.	8,2-8,6	8,7-9,1	9,2-9,6	9,7 и бол.
10	7,9 и мен.	8,0-8,4	8,5-8,9	9,0-9,4	9,5 и бол.

### Гибкость. Наклон вперед, см

Таблица 7

Возраст учащихся, лет	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
7-8	+16 и ниже	От +5 до +15	От -5 до +4	От -6 до -15	От -16 и выше
9-10	+18 и ниже	От +7 до +17	От -3 до +6	От -4 до -13	От -14 и выше

### Силовая выносливость. Сгибание-разгибание туловища за 30 сек

Таблица 8

Возраст учащихся, лет	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
7	10 и бол.	7-9	5-7	3-4	0-2
8	12 и бол.	9-11	6-8	4-5	0-3
9	14 и бол.	10-13	7-9	4-6	0-4
10	17 и бол.	14-16	9-13	5-8	1-4

### Скоростно-силовые физические способности: прыжок в длину с места, см

Таблица 9

Возраст учащихся, лет	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
7	151 и бол.	136-150	121-135	111-120	110 и мен.

8	156 и бол.	146-155	130-145	121-130	120 и мен.
9	161 и бол.	151-160	141-150	131-140	130 и мен.
10	171 и бол.	161-170	151-160	141-150	140 и мен.

Силовая выносливость. Сгибание рук в упоре лежа (отжимание), кол-во раз

Таблица 10

Возраст учащихся, лет	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
7	15 и бол.	9-12	6-9	2-3	0-1
8	20 и бол.	16-19	12-15	6-11	0-5
9	25 и бол.	20-24	15-19	11-14	5-10
10	30 и бол.	25-29	20-24	15-19	10-14

Нормативы по СФП принимаются педагогом и оцениваются по 5 бальной системе. В сумме спортсмен должен набрать минимум 12 баллов, тогда он считается переведённым в следующую группу. За каждую ошибку педагог вычитает 1 балл (согнутые колени, прогнутая спина, касание пола и т.д.).

Тестирование по специальной физической подготовке

Таблица 11

Содержание	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Группа А Динамическая сила	Отжимание Кузнечиком	Венсон	Венсон Хинтч
Группа В Статическая сила	Упор углом ноги врозь	Упор углом ноги вместе	Упор углом ноги вместе на 360
Группа С Прыжки	Группировка	Прыжок на 360	Казак
Группа Д Гибкость	Шпагаты	Панкейк	Вертикальный шпагат

### **3.Список литературы**

#### **3.1. Нормативные документы**

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Уголовный кодекс Российской Федерации : Федеральный закон N 273-ФЗ : [принят Государственной думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. - Москва : Эксмо-Пресс, 2022. - 192 с. - ISBN 978-5-04-04-169783-9. - Текст : непосредственный.

2. Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года : Распоряжение от 31 марта 2022 N 678-р // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/36940.html/?ysclid=la943auazg473932> (дата обращения 09.10.2022).

3. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL : [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_312366/6ef84690f6a42b17df0fd2f63e0a5b](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_312366/6ef84690f6a42b17df0fd2f63e0a5b) (дата обращения 10.10.2022).

4. О направлении информации (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)") : Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL : [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_253132/?ysclid=la95dstcrz60235921](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_253132/?ysclid=la95dstcrz60235921) (дата обращения 10.10.2022).

5. О направлении методических рекомендаций : Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 N ГД-39/04 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL : [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_348133/?ysclid=la954tax4a574932788](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_348133/?ysclid=la954tax4a574932788) (дата обращения 14.10.2022).

6. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях : Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 04.03.2022 № 219-Д // <https://rmc.dm-centre.ru/wp-content/uploads/2022/03/MR> (дата обращения 14.10.2022).

#### **3.2. Литература, используемая при составлении программы**

1. Белокопытова, Ж. А. Эффективность дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям юных гимнасток на начальном этапе их подготовки / Ж. А. Белокопытова. – Киев : КГИФК, 1981. – 55 с. Текст : непосредственный.
2. Волков, В. М. Восстановительные процессы в спорте / В. М. Волков. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 76 с. – Текст : непосредственный.
3. Карпенко, Л. А. Отбор и начальная подготовка юных гимнастов / Л. А. Карпенко. – Санкт-Петербург : ГДОИФК, 1989. – 223 с. – Текст : непосредственный.
4. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатникова. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 56 с. – Текст : непосредственный.
5. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике / Л. Я. Аркаев, Ю.А. Кирьянов, Н. И. Кузьмина, Т. С. Лисицкая, К. Т. Сучилин. – Москва : Госкомспорт СССР, 1989. – 112 с – Текст : непосредственный.
6. Пеганов, Ю. А. Позвоночник гибок – тело молодо / Ю. А. Пеганов, Л. А. Берзина. – Москва : Советский спорт, 1991. – 24-25 с. - Текст : непосредственный.
7. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – Москва : Издательство «СигналЪ», 2001. – 7с. – Текст : непосредственный.
8. Спортивный отбор: Медико-биологические основы : учебное пособие (под общей редакцией В. М. Волкова). – Смоленск : СГИФК, 1979. – 89 с. – Текст : непосредственный.
9. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – Москва : Академия, 2001. – 119с. – Текст : непосредственный.
10. Фирилёва, Ж. А. Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой / Ж. А. Фирилёва. – Л : ЛГПИ, 1984. – 205 с. – Текст : непосредственный.

11. Холодов, Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Академия, 2002 . – 66 с. – Текст : непосредственный.

12. Хрипкова, Л. Г. Возрастная физиология М.: Просвещение, 1988. – 77 с.- Текст: непосредственный.

13. Щербакова, Н. А. Применение восстановительных средств в процессе управления учебно-тренировочным процессом квалифицированных гимнасток / Н. А. Щербакова. – Киев : КГИФК, 1988. – 100 с. – Текст : непосредственный.

### **3.3. Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Былеева, Л. В. Подвижные игры / Л. В. Былеева. – Москва : Физкультура и спорт, 1999. – 34 с. – Текст : непосредственный.

2. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 43-53 с. – Текст: непосредственный.

3. Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы / Т. С. Лисицкая – Москва : "Просвещение"– "Владос", 1994. – 10 с. – Текст : непосредственный.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430565

Владелец Трифонова Надежда Николаевна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025