



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 2

для учащихся 10 - 14 лет
срок реализации – 3 года

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

Гольцова Елена Николаевна,
педагог дополнительного образования,
первая квалификационная категории

Екатеринбург, 2023

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность. В настоящее время формирование здорового образа жизни средствами физической культуры у детей является актуальным. Это связано с тем, что 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.

Занятия спортивной аэробикой помогают обучающемуся раскрыть свой природный физический и эмоциональный потенциал, пробудить жизненную энергию, развить творческие способности, ощутить «мышечную радость» и неожиданные силовые возможности, расширить границы выносливости сердца, усовершенствовать телосложение, повысить устойчивость организма к стресс-факторам.

Спортивная аэробика содействуют формированию полноценной личности, воспитывает настойчивость и упорство, трудолюбие и силу воли. Связь с такими видами искусства, как музыка и танцы, способствуют эстетическому воспитанию обучающихся, зрелищность упражнений, красочность костюмов и эмоциональная выразительность движений, развивают чувство прекрасного.

Занятия спортивной аэробикой направлены на развитие всесторонне развитой, социально активной личности.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная аэробика. Ступень 2», имеет уровень углубленной подготовки и 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 ГАНОУ 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 ГАНОУ 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 зависимости от уровня физической, хореографической, танцевальной подготовки, обучающиеся могут проявить себя в 3 направлениях: спортивная аэробика, танцевальная гимнастика, индивидуальные и массовые показательные и соревновательные номера, что даёт возможность каждому ребенку развивать собственные (индивидуальные) способности.

Обучающиеся по данной общеобразовательной общеразвивающей программе имеют возможность участвовать в соревнованиях различного уровня и ранга, а также в показательных выступлениях на праздничных мероприятиях.

Обучающийся, который успешно осваивает программу и успешно участвует в спортивных соревнованиях, получает спортивные разряды и звания.

Адресность. Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 10 до 14 лет, имеющих базовую подготовку по спортивной аэробике или другому близкому к данному виду спорта: художественная гимнастика, фигурное катание, спортивная гимнастика, акробатика.

При планировании и проведении занятий в группах углубленной подготовки с детьми среднего школьного возраста лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. Так в 11 лет стоит остановить внимание на развитии скоростно-силовых качеств, а в 12 и 13 лет перевести особое внимание на развитие максимальной силы, т.к. этот период является сенситивным для ее развития. Это будет способствовать естественному и простому усвоению силовых элементов спортивной аэробики в дальнейшем. С 11-12 лет объем упражнений на быстроту можно уменьшить, т.к. в этом возрасте их усвоения будут непродуктивны в связи с тем, что вес и рост подростка будет стремительно возрастать. Выносливость и аэробные возможности развитию в этом периоде поддаются сложно, следует учитывать это и в тренировочном процессе давать «скидку» обучающим на это, и относиться к этому снисходительнее. Рекомендуется использовать для развития специальной выносливости непосредственно соревновательные композиции, а вне соревновательного периода развивать общую выносливость – кросс на улице. Так же в занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия и в том числе упражнения на

повышения уровня развития гибкости, координации и равновесия, обеспечивающие общее поддержание и развития гимнаста. Следует также уделять внимание знакомству с новыми основами техники спортивной аэробики, так как организм детей в этом возрасте вполне подготовлен к освоению более сложных форм движений.

Число детей, одновременно находящихся в группе, составляет от 13 до 17 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом. Количество занятий в неделю – 3. Продолжительность занятий – 2 академических часа с перерывом 10 мин

Объем общеразвивающей программы составляет 648 часов, объем каждого года обучения – 216 часов.

Сроки освоения общеразвивающей программы составляет 3 года.

Уровневость программы – продвинутый уровень. Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным, возможно узкоспециализированным нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Так же предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

На данном этапе подготовки решаются задачи углубленного обучения теории и методике физического совершенствования, обучающиеся получают знания о влиянии занятий спортивной аэробикой на организм занимающегося и его функциональные возможности и на собственном опыте проверяют их. Обучающиеся осваивают теорию и методику проведения занятий по спортивной аэробике, сами проводят фрагменты занятий, изучают правила судейства соревнований различного уровня и практикуются в судействе.

Формы обучения – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Виды занятий – беседа, лекция, учебно-тренировочное занятие, мастер-класс, тестирование, участие в спортивных соревнованиях и показательных выступлениях, семинар, открытое занятие.

Формы подведения результатов – беседа, просмотр видео материала с соревнований, тестирование, открытое занятие, самостоятельное задание,

итоги соревнований.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель углубленного этапа - гармоничное развитие обучающихся, создание благоприятных условий для их физического совершенствования и воспитания здоровой личности, мотивированной на достижение высоких спортивных результатов.

Задачи:

Обучающие

- обучить новым элементам спортивной аэробики;
- повысить надежность (стабильность) исполнения обязательных элементов;
- повысить функциональную подготовленность;
- сформировать индивидуальный исполнительский стиль;
- углубить опыт соревновательной практики за счет участия в соревнованиях;
- совершенствовать освоенные методы саморегуляции, формирования предстартовой «боевой готовности», сосредоточения и мобилизации.

Развивающие

- совершенствовать специальную физическую подготовленность обучающихся;
- совершенствовать специальные эстетические качества: музыкальность, выразительность, артистизм, эмоциональность;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развить лидерские качества, умение работать в группе, коллективе.

Воспитательные

- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивной аэробикой;
- воспитать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества, чувства товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план *первого года* обучения

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	83	2	81	Выполнение нормативов, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	40	2	38	Выполнение нормативов, наблюдение
4	Техническая подготовка	29	2	27	Выполнение нормативов, наблюдение, самооценка
5	Акробатика	23	3	20	Выполнение нормативов, наблюдение
6	Хореографическая подготовка	21	1	20	Выполнение нормативов, наблюдение
7	Тестирование и контрольные нормативы	8	1	7	Опрос, беседа, выполнение нормативов
8	Участие в соревнованиях, судейская и инструкторская практика	10	2	8	Итог и результат на соревнованиях, знание и умение понимать правильность выполнения элементов спортивной аэробики, знать правила судейства и их критерии.
	Итого	216	15	201	

Учебный (тематический) план *второго года* обучения

Таблица 2

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	70	1	69	Выполнение нормативов, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	44	1	43	Выполнение нормативов, наблюдение
4	Техническая подготовка	32	2	30	Выполнение нормативов, наблюдение, самооценка

5	Акробатика	24	2	22	Выполнение нормативов, наблюдение
6	Хореографическая подготовка	24	1	23	Выполнение нормативов, наблюдение
7	Тестирование и контрольные нормативы	8	1	7	Опрос, беседа, выполнение нормативов
8	Участие в соревнованиях, судейская и инструкторская практика	12	2	10	Итог и результат на соревнованиях, знание и умение понимать правильность выполнения элементов спортивной аэробики, знать правила судейства и их критерии.
	Итого	216	12	204	

Учебный (тематический) план *третьего года* обучения

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	61	1	60	Выполнение нормативов, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	45	1	44	Выполнение нормативов, наблюдение
4	Техническая подготовка	37	1	36	Выполнение нормативов, наблюдение, самооценка
5	Акробатика	25	1	24	Выполнение нормативов, наблюдение
6	Хореографическая подготовка	23	1	22	Выполнение нормативов, наблюдение
7	Тестирование и контрольные нормативы	8	1	7	Опрос, беседа, выполнение нормативов
8	Участие в соревнованиях, судейская и инструкторская практика	14	2	12	Итог и результат на соревнованиях, знание и умение понимать правильность выполнения элементов спортивной аэробики, знать правила судейства и их критерии.
	Итого	216	11	205	

Содержание учебного (тематического) плана первого 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 занятия по общей физической подготовке. Понятие здорового образа жизни. Здоровье. Влияние на здоровье двигательной активности.

Практика. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом 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 1-2 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 1-2 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 1000 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, 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, поднимание 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 1 мин).

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. Техническая подготовка

Теория. Принципы, этапы и методы обучения в спортивной аэробике. Технические требования к выполняемым элементам спортивной аэробики на соревнованиях.

Практика. Технической подготовкой в спортивной аэробике является правильное выполнение групп элементов, базовых шагов, движений рук. Отрабатываются элементы спортивной аэробики и базовые шаги на протяжении всего периода обучения.

Базовые шаги аэробики должны выполняться четко, уверенно, согласовываться с работой рук.

«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°, 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 спортивной аэробики.

Для выполнения элементов разных групп:
группа А - Элементы Динамической силы;
группа В - Элементы Статической силы;
группа С - Элементы Прыжков толчком одной и двумя ногами;
группа D - Элементы Равновесия и Гибкости существуют свои определенные требования.

По правилам соревнований по спортивной аэробике у каждой возрастной категории юных спортсменов существуют обязательные элементы, из каждой группы элементов, которые необходимо выполнить на соревнованиях (таблица 11).

По годам обучения элементы распределяются в представленных группах А, В, С, D по уровню сложности.

А-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

В-Статическая сила

Группа «горизонтальные упоры»: 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 статической силы удерживать положение в течение 2-х секунд.

С- 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

D- 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.

5. Акробатика

Теория. Роль и значение акробатики в спортивной аэробике. Правила включения акробатических элементов в композиции.

Практика.

Упоры, равновесия, стойки.

«Мост» из положения лёжа на спине (использовать с минимально согнутыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного тонуса с наклоном головы назад).

Шпагат (с выполнением на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачивания»).

«Прямой» шпагат (полное опускание тазом на опру).

Равновесие на одной- боковое (навык удержания устойчивого равновесия, плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы).

Равновесие на одной, другая вверх («вертикальный шпагат») с захватом и без захвата ноги (навык удержания устойчивого равновесия, плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня голов).

«Спичаг» (поочередное полное выпрямление в плечевых и тазобедренных суставах в ровном темпе. При использовании ноги врозь-точно через стороны и только после полного выпрямления в плечах).

То же из упора углом, упора высоким углом, упора углом ноги врозь вне (Владение пофазным разделением подъёма в стойку: подтягивание таза вверх

с горизонтальными ногами- выведение таза вверх без разгибания в тазобедренных суставах – выведение ног вверх и фиксация стойки).

Простые прыжки и приземление.

Простой прыжок на месте и приземление в доскок (правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление в точный доскок ноги вместе).

То же с поворотом на 360 гр., 540 гр., 720 гр. (правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление в точный доскок ноги вместе).

Перекаты, кувырки, «кульбиты». Из стойки на левом (правом) колене, другая в сторону, кувырок боком влево (вправо) (владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четким группированием при перекате).

Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед (постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упражнения).

Из стойки на руках кувырок вперед с прямыми ногами, встать в основную стойку (спад с незначительным согнутым (округленным) телом и энергичным «накатом» вперед).

Кувырок назад в стойку на руках с согнутыми и прямыми руками (при работе с согнутых рук- точный подворот кистей перед постановкой. При исполнении с прямых рук- навык постановки и разворота кистей).

Перемахи и круги ногами.

Из упора лежа прыжком перемах, согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади (невысокое движение тазам над опорой, круговое движение прямой ногой без касания пола, приход в конечное положение с прямым телом).

То же в упор углом, упор высоким углом (замедленное равновесное движение).

Непрыжковые перевороты.

Махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мостик» (приход в «мост» замедленный, равновесный, без падения на ноги).

Из «мостика» полупереворот назад через стойку на руках (на базе вышеприведенного упражнения).

Переворот вперед с переменной постановкой рук и ног (единый ритм

постановки рук и ног на опору со значительным продвижением вперед. Кисти и стопы последовательно ставятся через равные расстояния. Хорошо выраженная маховая работа «ведущей» ногой).

6. Хореография

Теория: значение хореографии в развитии спортсмена; классическая хореография – основа в системе обучения; экзерсис на середине; экзерсис у опоры; партер.

Практика: Классическая хореография – основа в системе обучения.

Экзерсис на середине.

В классическом танце условно можно выделить две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные), к которым относятся равновесия, повороты, прыжки. К первой группе относится вся система подготовительных упражнений: полуприседы, приседы, выставление ноги, махи и их разновидности, сгибание и разгибание голени, круговые движения ногой на полу и в воздухе, поднимание ноги и др. Выполнение подготовительных движений требует соблюдения определенных технических норм, а именно: определенных позиций ног и рук, положения туловища и головы, режима мышечной работы, ритмического сочетания движений и музыки. В классическом танце приняты четыре основных позиции рук: подготовительная, I, II, III. Однако в гимнастике движения руками по классическим канонам хореографии чередуются гимнастической формой - прямые руки, вытянутые пальцы. Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала, на полу (партер).

На середине зала движения исполняются на месте: лицом к основному направлению, вполборота направо, налево, с продвижением по прямым (вдоль лицевой, по боковым линиям), по диагоналям, кругу. В основу работы на середине входят упражнения на равновесия, основы классического танца, прыжки.

Экзерсис у опоры.

Деми плие (полуприседы) и гранд плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами; батман тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях; рон де жамб пар тер и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и

назад в разных вариантах и сочетаниях; батманы фондю и ффраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях; упражнения на растягивания.

Партер.

В основу партерной хореографии входят: статические и динамические упражнения на развитие стопы; упражнение на развитие тазобедренного сустава, плечевого и т.д.; махи ногами из положения лежа на спине, на животе, из положения сед; включаем в занятие упоры: угол ноги врозь (удержание, повороты), угол ноги вместе, высокие углы; шпагаты; мосты.

Современная хореография.

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

7. Тестирование по общей и специальной физической подготовке

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

Практика. В зачет обучающемуся идут 5 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.

8. Участие в соревнованиях и судейская и инструкторская практика

Теория. Правила судейства соревнований по спортивной аэробике. Судейская терминология. Обязанности А-судьи, Е-судьи, D-судьи.

Практика. Участие обучающихся в соревнованиях согласно календарному плану проведения соревнований.

Судейство соревнований по спортивной аэробике в категории артистизм.

Проведение обучающимися самостоятельно разминки перед соревнованиями.

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Правила техники безопасности. 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. Режим питания спортсмена.

Практика.

Общеразвивающие упражнения.

Для рук: поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнёра, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа; в упоре лёжа, но с отведением ноги (поочерёдно правой и левой) назад при сгибании рук; (одновременные, поочерёдные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, полукруговые 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 вперёд, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперёд, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, с набивными мячами (вес 1-2 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партером. Поднимания туловища до прямого угла в седее и др.

Для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперёд или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперёд, назад, в стороны, вперёд 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), различные прыжки на скакалке, групповые прыжки на длинной скакалке.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд – к низу) в сторону, назад, в сторону, вперёд (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера.

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки по скамейке вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочерёдные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 45рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседание на одной или обеих ногах. Из стойки на одной ноге, другая на рейке – наклоны вперёд, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Упражнения на разновысоких брусьях: висы, упоры, размахивания в висе, отмахи в упоре, переворот в упор на нижней жерди; переворот в упор на нижней жерди, махи ногами в упоре, перемах правой (левой), махом вперёд соскок; оборот назад в упоре, соскок дугой с нижней жерди, из упора на нижней жерди махом назад упор присев на нижней жерди.

Упражнения из других видов спорта

Легкая атлетика: бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (20-25мин). Кроссы от 1000 до 2000м. 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, бадминтон, настольный теннис и др.

3. Специальная физическая подготовка

Теория. 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).

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.

Упражнения на силу можно разделить по характеру мышечной работы: статические и динамические. При статических упражнениях спортсмен

удерживает определенное положение, преодолевая силу тяжести собственного веса на длительное время (угол в висе, в упоре, стойка на руках, сложные равновесия). После небольшого отдыха упражнение повторяется. На каждом занятии количество повторений упражнений и время постепенно увеличивается.

Динамические силовые упражнения заключаются в преодолении предельного веса или веса меньшего, чем предельный. Обучающимся очень важно уметь быстро прилагать необходимые мышечные усилия. С этой целью преодолевающая работа производится максимально быстро, а уступающая - относительно спокойно. Применяются специальные упражнения, в основе которых лежит быстрое поднятие определенного веса.

4. Техническая подготовка

Теория. Принципы, этапы и методы обучения в спортивной аэробике. Технические требования к выполняемым элементам спортивной аэробики на соревнованиях.

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

Базовые шаги аэробики должны выполняться четко, уверенно, согласовываться с работой рук.

«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°, 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

спортивной аэробики.

Для выполнения элементов разных групп:

группа А - Элементы Динамической силы;

группа В - Элементы Статической силы;

группа С - Элементы Прыжков толчком одной и двумя ногами;

группа D - Элементы Равновесия и Гибкости существуют свои определенные требования.

По правилам соревнований по спортивной аэробике у каждой возрастной категории юных спортсменов существуют обязательные элементы, из каждой группы элементов, которые необходимо выполнить на соревнованиях (таблица 11).

А-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

В-Статическая сила

Группа «горизонтальные упоры»: 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 статической силы удерживать положение в течение 2-х секунд.

С- 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

D- 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.

5. Акробатика

Теория. Правила страховки во время разучивания и выполнения акробатических упражнений. Правила включения акробатических элементов в композиции.

Практика.

Упоры, равновесия, стойки

«Мост» из положения лёжа на спине (использовать с минимально согнутыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного тонуса с наклоном головы назад).

Шпагат (с выполнением на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачивания»).

«Прямой» шпагат (полное опускание тазом на опру).

Равновесие на одной, другая вверх («вертикальный шпагат») с захватом и без захвата ноги (навык удержания устойчивого равновесия, плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня голов).

Равновесие после прыжка с двух ног на одну (навык точного «попадания» в равновесное положение с использованием экстренных коррекций при сложном балансировании).

Стойка на руках (исполняется на полу, расстановка кистей- уже ширины плеч. Тело выпрямленное, активно оттянутое, в жестком мышечном «корсете», осанка полуоткрытая. Навык самостоятельной фиксации стойки не менее 10 сек.). Передвижения в стойке на руках.

«Спичаг» (поочередное полное выпрямление в плечевых и тазобедренных суставах в ровном темпе. При использовании ноги врозь-

точно через стороны и только после полного выпрямления в плечах).

То же из упора углом, упора высоким углом, упора углом ноги врозь вне (Владение пофазным разделением подъёма в стойку: подтягивание таза вверх с горизонтальными ногами- выведение таза вверх без разгибания в тазобедренных суставах – выведение ног вверх и фиксация стойки).

Простые прыжки и приземление

Простой прыжок на месте и приземление в доскок (правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление в точный доскок ноги вместе).

То же с поворотом на 360 гр., 540 гр., 720 гр. (правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление в точный доскок ноги вместе).

Темповой подскок («вальсет») (владение координацией «вальсета» в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Навык исполнения «вальсета» со сгибанием маховой ноги и «прогнувшись»).

Перекаты, кувырки, «кульбиты»

Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед (постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упражнения).

Из стойки на руках кувырок вперед с прямыми ногами, встать в основную стойку (спад с незначительным согнутым (округленным) телом и энергичным «накатом» вперед).

Кувырок назад в стойку на руках с согнутыми и прямыми руками (при работе с согнутых рук- точный подворот кистей перед постановкой. При исполнении с прямых рук- навык постановки и разворота кистей).

На акробатической дорожке с разбега- полет - кувырок (быстрое набегание со взмахом руками вверх- вперед).

Перемахи и круги ногами

Из упора лежа прыжком перемах, согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади (невысокое движение тазам над опорой, круговое движение прямой ногой без касания пола, приход в конечное положение с прямым телом).

То же в упор углом, упор высоким углом (замедленное равновесное движение).

Из упора лежа прямой и круговой перемах одной вперед в шпагат и

обратно (четкая фиксация конечного положения без опускания таза к полу, голова приподнята).

Непрыжковые перевороты

Из «мостика» полупереворот назад через стойку на руках.

Переворот вперед с переменной постановкой рук и ног (единый ритм постановки рук и ног на опору со значительным продвижением вперед. Кисти и стопы последовательно ставятся через равные расстояния. Хорошо выраженная маховая работа «ведущей» ногой).

То же назад (требования по аналогии с вышеприведенным упражнением).

6. Хореография

Теория: Современные направления танцевальной хореографии, понятие об импровизации, искусство танца. Понятие-грациозность, пластичность, артистичность. Методика проведения занятий хореографии.

Практика: Экзерсис на середине.

В классическом танце приняты четыре основных позиции рук: подготовительная, I, II, III. Однако в гимнастике движения руками по классическим канонам хореографии чередуются гимнастической формой - прямые руки, вытянутые пальцы. Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала, на полу (партер).

На середине зала движения исполняются на месте: лицом к основному направлению, вполоборота направо, налево, с продвижением по прямым (вдоль лицевой, по боковым линиям), по диагоналям, кругу. В основу работы на середине входят упражнения на равновесия, основы классического танца, прыжки.

Экзерсис у опоры.

Рон де жамб пар тер и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях; батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях; релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание); гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции; маленькие хореографические прыжки; равновесия на 90 градусов и выше во всех направлениях; упражнения на растягивания.

Партер.

В основу партерной хореографии входят: статические и динамические упражнения на развитие стопы; упражнение на развитие тазобедренного сустава, плечевого и т.д.; махи ногами из положения лежа на спине, на животе, из положения сед; включаем в занятие упоры: угол ноги врозь (удержание, повороты), угол ноги вместе, высокие углы; шпагаты; мосты.

Современная хореография.

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

7. Тестирование по общей и специальной физической подготовке

Теория. Правила выполнения контрольных упражнений, определение уровней общей и специальной физической подготовленности. Теория и методика специальной физической подготовки занимающихся спортивной аэробикой.

Практика. В зачет обучающемуся идут 5 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.

8. Участие в соревнованиях и судейская и инструкторская практика

Теория. Особенности судейства в номинациях «смешанная пара», «трио», «группа», «индивидуальные выступления» соревнований по спортивной аэробике. Судейская терминология.

Практика. Участие обучающихся в соревнованиях согласно календарному плану проведения соревнований.

Проведение разминки с младшими обучающимися перед соревнованиями.

Судейство внутренних соревнований по спортивной аэробике.

Содержание учебного (тематического) плана третьего года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Правила техники безопасности при проведении занятий. Правила страховки при выполнении сложных акробатических и

гимнастических упражнений. Достижения спортсменов Свердловской области по спортивной аэробике.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Значение общей физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов в спортивной аэробике. Распределение нагрузки во время учебно-тренировочного занятия. Приемы контроля и самоконтроля.

Практика.

Общеразвивающие упражнения.

Для рук: сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнёра, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа; в упоре лёжа, но с отведением ноги (поочерёдно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стены), и в висах (подтягивание, в висе лёжа, в различных хватах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в основной стойке, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Наклоны с поворотами: наклоны вперёд, назад, с поворотом туловища на гимнастической скамейке. Круговые движения туловищем: в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 2-3кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партером. Поднимания туловища до прямого угла в седее и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закреплёнными ногами.

Для ног: Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперёд или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперёд, назад, в стороны, вперёд 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). Групповые, прыжки парами на длинной скакалке. Различные виды прыжков на скакалке с изменением темпа прыжков.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд – к низу) в сторону, назад, в сторону, вперёд (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера.

Удержание ног в различных положениях (вперёд, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами.

Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоём: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки по скамейке вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочерёдные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 45рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседание на одной или обеих ногах. Из стойки на одной ноге, другая на рейке – наклоны вперёд, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения, лёжа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки. Влияние тренировочных занятий на функциональные возможности организма занимающихся.

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 – 20 раз, повторить серию 5-6 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.

Упражнения на силу можно разделить по характеру мышечной работы: статические и динамические. При статических упражнениях спортсмен удерживает определенное положение, преодолевая силу тяжести собственного веса на длительное время (угол в висе, в упоре, стойка на руках, сложные равновесия). После небольшого отдыха упражнение повторяется. На каждом занятии количество повторений упражнений и время постепенно увеличивается. Для повышения нагрузки применяем отягощение. Динамические силовые упражнения заключаются в преодолении предельного веса или веса меньшего, чем предельный. Обучающимся очень важно уметь быстро прилагать необходимые мышечные усилия. С этой целью преодолевающая работа производится максимально быстро, а уступающая - относительно спокойно. Применяются специальные упражнения, в основе которых лежит быстрое поднятие определенного веса.

4. Техническая подготовка

Теория. Правила составления соревновательных композиций по спортивной аэробике, требования к сложности соревновательной программы.

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

Базовые шаги аэробики должны выполняться четко, уверенно, согласовываться с работой рук.

«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°, 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 спортивной аэробики.

Для выполнения элементов разных групп:

группа А - Элементы Динамической силы;

группа В - Элементы Статической силы;

группа С - Элементы Прыжков толчком одной и двумя ногами;

группа D - Элементы Равновесия и Гибкости существуют свои определенные требования.

По правилам соревнований по спортивной аэробике у каждой возрастной категории юных спортсменов существуют обязательные элементы, из каждой группы элементов, которые необходимо выполнить на соревнованиях (таблица 11).

По годам обучения элементы распределяются в представленных группах А, В, С, D по уровню сложности.

А-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

В-Статическая сила

Группа «горизонтальные упоры»: 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 статической силы удерживать положение в течение 2-х секунд.

С- 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

D- 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.

5. Акробатика

Теория. Классификация ошибок при выполнении сложных акробатических и гимнастических упражнений и способы их устранения. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом. Способы восстановления и виды отдыха.

Практика.

Упоры, равновесия, стойки

Шпагат (с выполнением на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачивания»).

«Прямой» шпагат (полное опускание тазом на опру).

Равновесие на одной- боковое (навык удержания устойчивого равновесия, плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы).

Равновесие на одной, другая вверх («вертикальный шпагат») с захватом и без захвата ноги (навык удержания устойчивого равновесия, плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня голов).

Равновесие после прыжка с двух ног на одну (навык точного «попадания» в равновесное положение с использованием экстренных коррекций при сложном балансировании).

Стойка на руках (исполняется на полу, расстановка кистей- уже ширины

плеч. Тело выпрямленное, активно оттянутое, в жестком мышечном «корсете», осанка полуоткрытая. Навык самостоятельной фиксации стойки не менее 15 сек.). Передвижения в стойке на руках вперед- назад, вправо-влево.

«Спичаг» (поочередное полное выпрямление в плечевых и тазобедренных суставах в ровном темпе. При использовании ноги врозь-точно через стороны и только после полного выпрямления в плечах).

То же из упора углом, упора высоким углом, упора углом ноги врозь вне (Владение пофазным разделением подъёма в стойку: подтягивание таза вверх с горизонтальными ногами- выведение таза вверх без разгибания в тазобедренных суставах – выведение ног вверх и фиксация стойки).

Простые прыжки и приземление

Прыжок на месте и приземлением в доскок (правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление в точный доскок ноги вместе).

То же с поворотом на 360 гр., 540 гр., 720 гр. (правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление в точный доскок ноги вместе).

Темповой подскок («вальсет») (владение координацией «вальсета» в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Навык исполнения «вальсета» со сгибанием маховой ноги и «прогнувшись»).

Перекаты, кувырки, «кульбиты»

Из стойки на руках кувырок вперед с прямыми ногами, встать в основную стойку (спад с незначительным согнутым (округленным) телом и энергичным «накатом» вперед).

Кувырок назад в стойку на руках с согнутыми и прямыми руками (при работе с согнутых рук- точный подворот кистей перед постановкой).

При исполнении с прямых рук- навык постановки и разворота кистей).

На акробатической дорожке с разбега- полет - кувырок (быстрое набегание со взмахом руками вверх- вперед).

Полет по высокой и далекой траектории (через «препятствие»). Группирование- по мере последовательного прихода звеньев тела на опору; сгибание ног в группировке не ранее прихода поясницей на опору).

Перемахи и круги ногами

Из упора лежа прыжком перемах, согнув ноги и ноги врозь в упор лежа

сзади (невысокое движение таза над опорой, круговое движение прямой ногой без касания пола, приход в конечное положение с прямым телом).

То же в упор углом, упор высоким углом (замедленное равновесное движение).

Из упора лежа прямой и круговой перемах одной вперед в шпагат и обратно (четкая фиксация конечного положения без опускания таза к полу, голова приподнята).

Из упора лежа круговые перемахи одной вперед с поворотом кругом в упор сзади, то же назад в упор (четкое движение прямой ногой, низкое расположение таза над опорой).

Непрыжковые перевороты

Переворот вперед с переменной постановкой рук и ног (единый ритм постановки рук и ног на опору со значительным продвижением вперед. Кисти и стопы последовательно ставятся через равные расстояния. Хорошо выраженная маховая работа «ведущей» ногой).

То же назад (требования по аналогии с вышеприведенным упражнением).

Сальто

Сальто вперед. С разбега отталкивание с мостика сальто в группировке (исполнение махом рук снизу вперед-вверх. Владение коротким ускоренным набеганием со стопорящим отталкиванием. Положение тела при отталкивании-вертикальное, голова в прямом положении. Группировка в полете не полная с ранним раскрытием).

6. Хореография

Теория: Понятие музыкальности и требования к музыкальному материалу. Артистизм и выразительность в спортивной аэробике.

Практика: Классическая хореография.

Экзерсис на середине.

На середине зала движения исполняются на месте: лицом к основному направлению, вполборота направо, налево, с продвижением по прямым (вдоль лицевой, по боковым линиям), по диагоналям, кругу. В основу работы на середине входят упражнения на равновесия, основы классического танца, прыжки.

Экзерсис у опоры.

Деми плие (полуприседы) и гранд плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами; батман тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях; гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции; маленькие хореографические прыжки; равновесия на 90 градусов и выше во всех направлениях; упражнения на растягивания.

Партер.

В основу партерной хореографии входят: статические и динамические упражнения на развитие стопы; упражнение на развитие тазобедренного сустава, плечевого и т.д.; махи ногами из положения лежа на спине, на животе, из положения сед; включаем в занятие упоры: угол ноги врозь (удержание, повороты), угол ноги вместе, высокие углы; шпагаты; мосты.

Практика. Степ-хореография.

направления вертикального перемещения (вверх или вниз):

- шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;

- шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол;

ведущей ноги:

- с одной и той же ноги – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 счета;

- со сменой ног – движения на 4 счета со сменой ног;

наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси, что позволяет разделять элементы на следующие два вида:

- без поворота – переместительные;

- с поворотом – вращательные;

наличия или отсутствия опорной фазы, что позволяет классифицировать движения на:

- шаги;

- подскоки и скачки.

Сочетания упражнений на степ-платформе с перемещениями.

Современная хореография.

Изучение танцевальных связок, композиций, этюдов. Также изучение

современных танцевальных направлений: степ, хип-хоп, латина, джаз, модерн, локкинг, лосанджелевский стиль.

7. Тестирование по общей и специальной физической подготовке

Теория. Психологическая подготовка к соревнованиям. Способы формирования предстартовой «боевой готовности», сосредоточения и мобилизации.

Практика. В зачет обучающемуся идут 5 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.

8. Участие в соревнованиях и судейская и инструкторская практика

Теория. Система Стенографии ФИЖ. Особенности судейства танцевальной аэробики.

Практика. Участие обучающихся в соревнованиях согласно календарному плану проведения соревнований.

Судейство соревнований по спортивной аэробике в категории артистичность.

Обучающиеся умеют самостоятельно проводить разминку перед соревнованиями, занятия по ОФП, обучать технике упражнений.

Умеют подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся.

Знают правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, умеют организовывать и проводить внутренние соревнования.

1.4. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения обучающимися содержания общеобразовательной программы являются:

- активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управляет своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях (например, соревнованиях);

– оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам, находит с ними общий язык и общие интересы.

– дисциплинирован, трудолюбив и настойчив в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

– планирует собственную деятельность, умеет распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

– находит ошибки при выполнении учебных заданий и исправляет их;

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

– анализирует и объективно оценивает результаты собственного труда;

– видит красоту движений, владеет и обосновывает эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

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

– управляет эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты:

– владеет терминологией, знаниями, умениями и навыками спортивной аэробики и хореографии;

– воспринимает аэробику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– определяет уровень развития собственных физических способностей: статическая сила, динамическая сила, взрывная сила, гибкость, равновесие;

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

– проводит по частям занятия аэробикой, подбирает для них физические упражнения и выполняет их с заданной дозировкой нагрузки;

– объясняет правила (технику) выполнения двигательных действий (элементов), анализирует и находит ошибки, эффективно их исправляет;

– выполняет элементы спортивной аэробики из каждой группы специальных упражнений, а также разученные показательные номера;

– подбирает элементы, музыкальное сопровождение и составляет

произвольные комбинации для младших обучающихся;

- знает правила соревнований.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Таблица 2

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

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 этапам многолетней подготовки.
- Нормативные требования оценки показателей развития физических способностей.
- Инструкция по проведению тестирования по общей физической и специальной подготовке.
- Перечень необходимой документации объединения.
- Перечень необходимой литературы, которую можно использовать для самоподготовки и самообразования.

2.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

- Проведение зачёта по *теоретической подготовке* педагогом методом опроса и тестирования.
- Выполнение *тестов по общефизической и специальной подготовке* (таблицы № 4-10) осуществляется соревновательным методом.

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

Нормативы по общей физической подготовке принимаются педагогом и оцениваются по 5 бальной системе. В сумме если обучающийся набирает 30 баллов и выше, показывает высокий уровень физической подготовленности по ОФП (отлично), если обучающийся набирает- 25-29 баллов – средний уровень

подготовленности (хорошо), если 24 -20 – уровень ниже среднего (удовлетворительно) (табл.№ 4-10).

Нормативы по общей и специальной физической подготовке
Скоростные способности – бег 30 м (сек)

Таблица 4

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

Координационные способности – челночный бег 3 x 10 м (сек)

Таблица 5

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

Гибкость – наклоны вперед из положения стоя, см

Таблица 6

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
10-11	+18 и ниже	От +7 до +17	От -3 до +6	От -4 до -13	От -14 и выше
12 и старше	+20 и ниже	От +9 до +19	От -1 до +8	От -3 до -11	От -12 и выше

Силовые способности – сгибание-разгибание туловища за 30 сек, кол-во раз

Таблица 7

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
10 лет	17 и бол.	14-16	9-13	5-8	1-4
11 лет	20 и бол.	15-19	10-14	6-9	2-5
12 лет	22 и бол.	17-20	12-16	8-11	3-7
13 лет	25 и бол.	20-24	14-19	9-13	4-8
14 лет	30 и бол.	24-29	18-24	13-17	10-12

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

Таблица 8

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
10 лет	171 и бол.	161-170	151-160	141-150	140 и мен.
11 лет	181 и бол.	171-180	161-170	151-160	150 и мен.

12 лет	191 и бол.	181-190	171-180	161-170	160 и мен.
13 лет	206 и бол.	196-205	186-195	176-185	175 и мен.
14 лет	221 и бол.	211-220	201-208	191-200	190 и мен.

Силовая выносливость – сгибание рук в упоре лежа (отжимание), кол-во раз
Таблица 9

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
10 лет	30 и бол.	25-29	20-24	15-19	10-14
11 лет	35 и бол.	30-34	26-29	20-25	10-15
12 лет	40 и бол.	30-39	26-29	20-25	10-19
13 лет	50 и бол.	40-49	30-39	21-29	10-20
14 лет	50 и бол.	40-49	30-39	21-29	10-20

Выносливость – легкоатлетический бег 5 мин

Таблица 10

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
12 лет	1320 и бол.	1220-1319	1120-1219	1020-1119	1019 и мен.
13 лет	1400 и бол.	1300-1399	1200-1299	1100-1199	1099 и мен.
14 лет	1460 и бол.	1360-1459	1260-1359	1160-1259	1159 и мен.

Специальная подготовка

Таблица 11

Группа элементов	Название элементов (обязательные элементы данного года обучения*)		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Группа А Динамическая сила	отжимание в упоре, геликоптер*, геликоптер в венсон, венс-хинч	геликоптер, геликоптер в венсон*, в венс-хинч	геликоптер 360° в венсон, безопорный венсон*, рамка
Группа В Статическая сила	упор углом ноги врозь, он же с поворотом на 360°*; упор углом ноги вместе и врозь с поворотом на 360°	упор углом ноги врозь, и он же с поворотом на 360°; упор углом ноги вместе и врозь с поворотом на 360°* и 720° и более; высокий угол ноги вместе и он же с одним поворотом 360°	упор углом ноги вместе и врозь с поворотом на 360° и 720°* и более; высокий угол ноги вместе и он же с 1 и более поворотом; высокий угол ноги врозь и с поворотом на 360°
Группа С Прыжки	прыжок с поворотом на 360°, группировка на 360°*; прыжок с поворотом на 360° с приземлением в ноги и в шпагат, группировка на 360° с приземлением в ноги и в шпагат.	прыжок с поворотом на 360°, группировка на 360°; прыжок с поворотом на 360° с приземлением в ноги и в шпагат*, группировка на 360° с приземлением в ноги и	прыжок с поворотом на 360° с приземлением в ноги и в шпагат, группировка на 360° с приземлением в ноги и в шпагат, прыжок в шпагат и с приземлением в

		в шпагат, прыжок в шпагат и с приземлением в шпагат, прыжок с поворотом на 360° с приземлением в шпагат, казак с поворотом на 360° с приземлением в шпагат, страдл, каскад.	шпагат, прыжок с поворотом на 360° с приземлением в шпагат и в и.п.*; казак с поворотом на 360° с приземлением в шпагат и и.п., страдл, каскад, страдл, перекидной в шпагат и приземлением в ноги, разножка в шпагат и с приземлением в ноги, страдл в упор лежа, тоже на 180°, группировка в упор лежа, пайк в упор лежа, страдл лип.
Группа Д Гибкость	вертикальный шпагат, пируэт на 360° в вертикальный шпагат*; панкейк, вертикальный шпагат и тоже в безопорном положении	пируэт на 360° в вертикальный шпагат панкейк, вертикальный шпагат и тоже в безопорном положении*, либела, пируэт в один и более поворот, безопорная либела, либела в вертикальный шпагат; равновесие, пируэт с прямой ногой.	либела или в вертикальный шпагат; панкейк, вертикальный шпагат и тоже в безопорном положении, либела, пируэт в один и более поворот, безопорная либела*, либела в вертикальный шпагат, тоже в безопорный вертикальный шпагат; равновесие, пируэт с прямой ногой, тоже с поворотом на 360°.

Условия выполнения

За технически точное выполнение обязательного элемента каждой группы обучающийся получает 5 баллов, за каждый дополнительный элемент каждой группы еще по 2 балла (при условии, что дополнительных элементов не может быть более 8 и не менее 5), за каждую незначительную ошибку при выполнении элементов, снимается 0.1 балла, за значительную- 0.3 балла, за грубую -0.5. Результат получается, суммированием всех баллов. 30 баллов и более- высокий уровень подготовки (отлично), если обучающийся набирает- менее 30, но более 25 баллов – средний уровень подготовленности (хорошо), если менее 25, но более 22 – уровень ниже среднего (удовлетворительно).

Проводится так же личное первенство по количеству набранных баллов.

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 (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 (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 (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. Литература 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