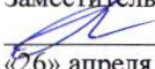


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД СУРГУТ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24**

РАССМОТРЕНО
на заседании НМС
Протокол № 4
от «26» апреля 2023 года

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВВВР
 /Е.А. Николенко
«26» апреля 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 24
 И.В. Усольцева
Приказ от «30» апреля 2023 г.
№ Ш24-13-597/3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивная направленности
базовый уровень**

«Спортивная Аэробика»

Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации программы: 2 года
Срок действия программы: 2023/2024 уч. год
Количество часов: 114 часов

Автор-составитель программы:
Новорусова Ирина Борисовна,
педагог дополнительного образования

г. Сургут
2023

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивная аэробика»
Направленность программы	Физкультурно-спортивное направление
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Новорусова Ирина Борисовна
Год разработки	2023/2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждена приказом директора МБОУ СОШ № 24 от 26.04.2023 г. № Ш24-13-597/3
Уровень программы	Базовый
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации средствами физической культуры и спорта.
Задачи	<p>обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучать правилам поведения в спортивном зале; • знакомить с танцевальной и спортивной этикой; • знакомить с названием изученных элементов; • учить основным простым движениям народных танцев, исполнять хореографический этюд в группе, двигаться в ритме музыки по свободной и заданной схеме; • научить ориентироваться в пространстве. <p>воспитывающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать волевые качества; • формировать целеустремленность, настойчивость; • содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья обучающихся; • способствовать формированию характера, утверждению активной жизненной позиции, оптимизма; • воспитывать уважительное отношение друг к другу. <p>развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать координацию, синхронность, грацию и

	<p>пластику, чувства ритма;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать правильную осанку; • формировать навыки и умения для самосовершенствования, самоконтроля и самопознания; • формировать навыки работы в спортивной группе.
<p>Ожидаемые результаты освоения программы</p>	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение комбинациям и упражнениям на фитболах • овладение упражнениями с эспандерами и гантелями • знать связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле • владеть техникой основных базовых танцевальных шагов; • самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; • владеть техникой базовых шагов классической и степ-аэробики;

	<ul style="list-style-type: none"> • развивать координацию движений рук и ног, быстроту реакции; • развивать чувство равновесия.
Срок реализации программы	2 года
Количество часов в неделю / год	1-й год обучения 1/38 ч.; 2-ой год обучения 2/76 ч. Всего – 114 часов
Возраст обучающихся	8 – 11 лет
Формы занятий	<ul style="list-style-type: none"> – групповые учебно - тренировочные занятия; – прохождение медицинского осмотра; – работа по индивидуальным планам подготовки; – участие в культурно- массовых мероприятиях, согласно годовому плану; – индивидуальные занятия.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Оборудование спортивное:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный зал; 2. Мячи для занятия футбол – аэробикой; 3. Спортивные коврики; 4. Гимнастические маты; 5. Гантели; 6. Эспандеры; 7. Степ-платформы. <p>Вспомогательное оборудование:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Магнитофон; 2. Аудиокассеты, диски; 3. Схемы; 4. Комплект для контроля за показателями физической подготовленности; 5. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря

Программа дополнительного образования «Спортивная аэробика»

Аннотация.

Программа рассчитана на 2 года обучения, частота занятий 1 раз в неделю по 1 академическому часу в первый год обучения и 2 академических часа во второй год обучения в соответствии с утвержденным годовым календарным учебным графиком образовательной организации, 38 учебных недель, за год –38/76 (114) часов, всего по программе 114 часов. Программа реализуется в течение всего учебного года. Оптимальная численность группы для очного обучения 10-12 обучающихся.

Программа *адресована* для учащихся начального уровня образования, дети **8-11 лет**.

Пояснительная записка.

Основным средством любых спортивных секций дополнительного образования являются физические упражнения, вспомогательные – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная аэробика» включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а секционная работа строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей школьного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивная аэробика» разработана на основе следующих документов:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями, внесенных Федеральным законом от 17.02.2023 N 26-ФЗ) Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) \ КонсультантПлюс (consultant.ru);
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная Правительством Российской Федерации, Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р)
3. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденная Президентом Российской Федерации Д.А. Медведевым 3 апреля 2012 г. (с планом мероприятий) Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 3 апреля 2012 г.) (garant.ru);
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (garant.ru)
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (garant.ru)
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г № 09-3242; <Письмо> Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242"О направлении информации"(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)") (mskobr.ru)

8. Региональный проект «Успех каждого ребенка» от 20 июня 2019 года Региональный проект «Успех каждого ребенка» (iro86.ru)
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 18 августа 2022 г. N 05-1403 "О направлении методических рекомендаций" Письмо Министерства просвещения РФ от 18.08.2022 N 05-1403 "О направлении методических рекомендаций" | ГАРАНТ (garant.ru).
10. Основных образовательных программ начального, основного и среднего общего образования, утвержденные приказом от 30.08.2022 г. № Ш24-13-679/2
11. Учебного плана МБОУ СОШ № 24 на 2023-2024 учебный год.
12. Календарного учебного графика дополнительного образования на 2023-2024 учебный год, утвержденный приказом директора МБОУ СОШ № 24 от 30.04.2023 г. № Ш24-13-597/3
13. Положение о дополнительном образовании в МБОУ СОШ № 24.
14. Положение о порядке приема, отчисления и учета движения учащихся объединений дополнительного образования МБОУ СОШ № 24.
15. Положение о режиме занятий обучающихся МБОУ СОШ № 24.

Актуальность.

В современных условиях развития общества проблема укрепления и сохранения здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Решению этой проблемы способствует формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по оздоровительной аэробике.

В настоящее время по всему миру и в нашей стране всё большую популярность приобретают фитнес-программы.

Спортивная аэробика может предложить современному подростку:

- Двигательную активность
- Разнообразие движений
- Увлекательную познавательную деятельность
- Здоровый образ жизни
- Спортивные достижения

Спортивная аэробика – вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастик и акробатики. Данный вид спорта является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Сформированные качества у подрастающего поколения в дальнейшем могут быть самостоятельно использованы детьми в различных жизненных ситуациях.

Таким образом, предполагается применение полученных знаний и умений в практической социально-значимой деятельности, имеющей здоровьесберегающее

значение, в этом **актуальность** данной программы.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающие технологии, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Практическая значимость программы по оздоровительной аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма учащихся, и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по оздоровительной аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

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

Упражнения спортивной аэробики напоминают вольные упражнения гимнастов, но не содержат технически сложных элементов, подобных гимнастическим или акробатическим. Они выполняются в довольно высоком темпе на фоне четкого музыкального ритма. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Программа «Спортивная аэробика» имеет *спортивно-оздоровительную направленность*.

В программе учитываются возрастные, психологические особенности ребенка, как факторы, влияющие на взаимодействие с окружающим обществом.

Отличительной особенностью программы по спортивной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики.

Реализация программы происходит как на базе МБОУ СОШ 24 в рамках очного обучения, так и при помощи дистанционного обучения.

Форма организации учебного процесса очная/дистанционная групповая, очная/дистанционная индивидуальная, а также работа по подгруппам. Виды занятий по программе: тренировки, показательные выступления.

В программе учитываются возрастные, психологические особенности ребенка, как факторы, влияющие на взаимодействие с окружающим миром.

Структура системы физической подготовки представляет собой: этапы многолетней подготовки, периоды обучения, максимальная и минимальная наполняемость групп, рекомендуемый возраст - может меняться в зависимости от становления спортивного мастерства.

Цель: спортивного объединения – развитие творческих способностей, духовное, нравственное и эстетическое совершенствование детей с помощью сохранения и укрепления здоровья, развития основных физических качеств и двигательных способностей.

Цель программы: обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации средствами физической культуры и спорта.

Целостная поэтапная система спортивной подготовки и воспитательной работы предполагает решение следующих **задач:**

обучающие:

- обучать правилам поведения в спортивном зале;
- знакомить с танцевальной и спортивной этикой;
- знакомить с названием изученных элементов;
- учить основным простым движениям народных танцев, исполнять хореографический этюд в группе, двигаться в ритме музыки по свободной и заданной схеме;
- научить ориентироваться в пространстве.

воспитывающие:

- воспитывать волевые качества;
- формировать целеустремленность, настойчивость;
- содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- способствовать формированию характера, утверждению активной жизненной позиции, оптимизма;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу.

развивающие:

- развивать координацию, синхронность, грацию и пластику, чувства ритма;
- формировать правильную осанку;
- формировать навыки и умения для самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- формировать навыки работы в спортивной группе.

Основные принципы построения программы:

- системность;
- постепенность;
- доступность.

Требование к результатам.

Личностные результаты

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- овладение комбинациям и упражнениям на фитболах
- овладение упражнениями с эспандерами и гантелями
- знать связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле
- владеть техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- владеть техникой базовых шагов классической и степ-аэробики;
- развивать координацию движений рук и ног, быстроту реакции;
- развивать чувство равновесия.

Модуль 1

Модуль направлен на пропагандированное среди детей здорового образа жизни, приобщения детей к спорту, регулярному посещению тренировок; развитие правильной осанки, двигательных и ритмических способностей.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		Формы аттестации
		теория	практика	
1	Введение в культуру фитнес-аэробики	2		Инструктаж
2	Беседа о физических качествах человеческого организма. Влияние на организм ЗОЖ.	2	2	Тест
3	Занятия по спортивной аэробике	4	18	Тестовые нормативы

4	Спортивные, подвижные игры	1	7	Участие в игровых мероприятиях города
5	Подведение итогов за год.		2	Тесты: бег на 30 м со старта. прыжок в длину с места. статическое равновесие. подъем туловища из положения лежа на спине. сгибание-разгибание рук в упоре лежа. стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола.
		9	29	
	Итого:	38		

Содержание.

Введение (2 часа)

Знакомство с местом проведения занятий. Проведение инструктажа по ППБ и ПБ. Гигиена. Врачебный контроль. Общая характеристика различных видов аэробики. Тенденции развития фитнес-аэробики. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма

Раздел 2. Беседа о физических качествах человеческого организма (4 часа).

Влияние на организм ЗОЖ. О значении ловкости, силы, в человеческом организме. ФК С в России. Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Подбор упражнений и нагрузки, их влияние на скелетно-мышечную систему.

Раздел 3. Занятия по спортивной аэробике (22 часа).

Травмы и их профилактика. Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес-аэробикой. Основные типы повреждений, травм и их профилактика.

Классическая аэробика. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой.

Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

Базовые шаги в аэробике, формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей. Движения рук, используемые в аэробике (формирование умений и навыков в выполнении движений ног в сочетании с работой рук). Построение комбинаций классической аэробики, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

Раздел 4. Спортивные подвижные игры (8 часов).

Игровые и круговые тренировки. Построение и реализация программ игровой и круговой тренировки разной направленности. Техника выполнения асан. Дыхание при выполнении упражнений. Круговая тренировка.

Модуль 2.

Модуль направлен на приобретение умений и навыков различных видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		Формы аттестации
		теория	практика	
1	Введение. Общая характеристика различных видов аэробики Тенденции развития фитнес-аэробики	1	2	Инструктаж, тестирование
2	История развития и современное состояние спортивной аэробики.	1	2	Тест
3	Беседа о физических качествах человеческого организма. Влияние на организм ЗОЖ.	2	4	Тестовые нормативы
4	Занятия по спортивной аэробике	4	40	Выполнение нормативов базовых элементов
5	Спортивные, подвижные игры	4	14	Участие в игровых мероприятиях города
6	Подведение итогов за год.		2	Тесты: бег на 30 м со старта. прыжок в длину с места. статическое равновесие. подъем туловища из положения лежа на спине. сгибание-разгибание рук в упоре лежа. стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола.
		12	64	
	Итого:	76		

Содержание программы

Введение (3 часа). Общая характеристика различных видов аэробики.

Классификация различных видов аэробики. Общая характеристика различных видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, футбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики.

Раздел 2. История развития и современное состояние спортивной аэробики (3 часа).

Истоки спортивной аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

Раздел 3. Беседа о физических качествах человеческого организма (6 часа).

Влияние на организм ЗОЖ. О значении ловкости, силы, в человеческом организме. ФК С в России. Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Подбор упражнений и нагрузки, их влияние на скелетно-мышечную систему. Шесть классов питательных веществ и их соотношение. Процесс пищеварения. Каков он? Рациональное питание. Интервалы между приемами пищи и режим питания. Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой

Раздел 4. Занятия по спортивной аэробике (45 часов).

Степ-аэробика. Техника безопасности и правила при работе со степ-платформой.

Музыкальное сопровождение в степ-аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки).

Подходы к степ-платформе (формирование умений и навыков в осуществлении подходов к степ-платформе с различных сторон).

Базовые шаги в степ-аэробике, формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей.

Построение комбинаций со степ-платформой, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

Фандасаэробика (танцевальная). Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий. Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления). Основные положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений:

- Латина
- Африка
- Кантри
- Русский народный стиль
- Клубные танцы
- Боди - балет.

Построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания. Формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций.

Силовые тренировки. Кондиционная гимнастика. Техника выполнения силовых упражнений (общие подходы). Техника выполнения упражнений с гантелями, экспандерами, бодибарами (формирование умений и навыков их техничного выполнения). Упражнения для мышц стопы и голени :техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений. Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра:техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений. Упражнения для мышц таза: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений. Упражнения для прямых и косых мышц живота: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц спины:техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук.

Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений.

Построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности

Раздел 5. Спортивные подвижные игры (18 часов).

Игровые и круговые тренировки. Построение и реализация программ игровой и круговой тренировки разной направленности. Техника выполнения асан. Дыхание при выполнении упражнений. Круговая тренировка. Как правильно подбирать упражнения? Как правильно выполнять движения и упражнения? Тренажеры в домашних условиях. Активный отдых летом. Построение и реализация программ игровой и круговой тренировки разной направленности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

Содержание практических занятий: ОФП, СФП, акробатическая подготовка, хореографическая подготовка, техническая подготовка, контрольно-переводные нормативы, инструкторская и судейская практика.

2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОФП - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость - способность противостоять утомлению. Общая выносливость - способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СФП - педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта. Выделяют СФП-1, СФП-2.

Задачи СФП-1:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определённых групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Задачи СФП-2:

1. Моделирование соревновательной деятельности.
2. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

2.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия. Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.

8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.

9. Использовать упругость мышц.

10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.

11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.

12. Научить правильно, выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя: а) работу по элементам; б) работа по четвертушкам упражнения; в) работа по частям; с) выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

1 этап: начальной подготовки.

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлёт, приставной, выпад, подъём колена, джампин джек, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2: А - отжимание, латеральное отжимание; В - упор углом, "крокодил", С - прыжок на 360°, хич кик; D - шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд.

Обучающие разучивают и выполняют с упражнения спортивной аэробики: сольные упражнения, пары, трио, групповые, танцевальной гимнастики, гимнастической платформы и участвуют в соревнованиях городского уровня.

2 этап: тренировочный этап.

Основная задача этого этапа технической подготовки - это овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы.

2.4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм обучающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто); балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении - упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров - хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды); бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

2.5. ХОРЕОГРАФИЯ

Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-

бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Урок хореографии может включать:

1. деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор дебра (движениями руками), наклонами.
 2. батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
 3. рон де жамб пар тер и ан леер (круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях.
 4. батманы фондю и фραπε (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
 1. релеве ляп и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
 2. гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.
 3. маленькие хореографические прыжки.
 4. народно-характерные танцы.
- 9)комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит дане, латина).

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка - педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. Выделяют следующие её направления:

1. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений.
2. Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.
3. Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

Желательным условием освоения программы подготовки в спортивной аэробике является ведение каждым обучающимся дневника. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у занимающихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования. Правильное и чёткое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым ученику для самостоятельных занятий.

ПОЭТАПНЫЙ ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

- Задачи I этапа:
1. Формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работы.
 2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.
 3. Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.
 4. Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности.

5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.

6. Овладение приёмами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.

7. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.

Средства и методы их решения.

1. Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.

2. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.

3. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для обучающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложнённых условиях.

4. Обучение приёмам саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок.

Задачи IIэтапа:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.

2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.

3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.

4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование. Корректировать задачи по мере необходимости.

2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)

3. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

4.

4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Система профилактики и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. К педагогическим средствам восстановления относятся:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.

2. Создание чёткого ритма и режима тренировочного процесса.
3. Рациональное построение тренировочных занятий.
1. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
2. Индивидуализация тренировочного процесса.
6. Адекватные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Психорегулирующая тренировка
4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства:

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
2. Сбалансированное рациональное питание.
3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т.д.
4. Удобная обувь, одежда.
5. Водные процедуры (душ, ванны, баня).
6. Массаж, спортивные растирки.
7. Физиотерапевтические процедуры.
8. Методика биологической обратной связи.

3.2. Требования техники безопасности.

В зависимости от условий и организации занятий, а так же условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спортивная аэробика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности.

Травмы при занятиях спортивной аэробикой могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении ТЗ;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсмена;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочного занятия.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение тренировочных занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врождённых и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменения функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижение травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при наличии у обучающегося медицинского допуска к тренировочному процессу по спортивной аэробике;
- при соответствии спортивной экипировки у спортсмена, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническими нормами, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утверждённому расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

- надеть спортивную форму;
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;
- проверить надёжность оборудования и спортивной экипировки;
- строго соблюдать дисциплину.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;
- выполнять упражнения разрешается только по указанию тренера-преподавателя;
- по сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие;
- нельзя: толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам, наносить грубые удары.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

- при плохом самочувствии, при появлении болей прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям, при необходимости отправить пострадавшего в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельствах угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ:

- убрать в отведённое место инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Говоря о нагрузке, мы можем сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося спортсмена, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Еще совсем недавно суммарный объем нагрузки даже у сильнейших гимнастов измерялся всего 300—400 часами в год, теперь же в ряде случаев он увеличился в 2—2,5 раза. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Так, методика подготовки спринтера отличается меньшей «напряженностью» (длинные дистанции он преодолевает медленнее, а короткие быстрее, но дольше отдыхает между заплывами), стайера — большей. Кропотливое изучение «напряженности» по годам и этапам подготовки вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы «Спортивная аэробика»								
Первый год обучения								
Наименование реализуемой образовательной программы	I полугодие			II полугодие			Итого	
	Учебный период	Кол-во недель	Кол-во часов	Учебный период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
«Спортивная аэробика»								
Сроки реализации промежуточного контроля реализации дополнительных образовательных программ	01.09.2023 - 30.12.2023	17 недель	17 (первый год обучения) 34 (второй год обучения)	09.01.2024 - 31.05.2024	21 неделя	21 (первый год обучения) 42 (второй год обучения)	38	38 (первый год обучения) 76 (второй год обучения) Итого: 114
Сроки организации промежуточного контроля							Формы контроля	
Сроки реализации промежуточного контроля реализации дополнительных образовательных программ	18.12.23-30.12.23			20.05.24-30.05.24			Участие в спортивных фестивалях, конкурсах, соревнованиях, днях Здоровья, организация и проведение на школьном уровне мастер-классов и показательных выступлений	

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наиболее значимыми факторами при отборе кандидатов в сборную команду являются уровень и динамика спортивно-технических показателей на соревнованиях в течение года, степень соответствия модельным характеристикам по сложности соревновательной программы, специальной физической подготовленности, хореографической подготовленности, морфологическим показателям; выразительность, ярко выраженная индивидуальность исполнения, презентация; высокий уровень специальной работоспособности; устойчивость к стрессовым ситуациям.

5. Для проведения учебно - тренировочного процесса имеется необходимый спортивный инвентарь- (тренажеры, скакалки, гири и т.п.)

С целью повышения качества работы педагог постоянно использует аудио и видеоматериалы. Это дает возможность анализировать и корректировать подготовку учащихся.

Материально техническое обеспечение:

Занятия по спортивной аэробике проводятся в тренажерном зале

В тренажерном зале имеется: теннисный стол, скакалки, гири и т.п.

Материалы необходимые для дальнейшей реализации программы .

Необходимо приобрести:

- спортивных мячей
- гимнастических обручей
- спортивной формы
- костюмов для выступлений

Медико - санитарные условия ДЮСШ обеспечивают возможности организации образовательного процесса:

состояние используемых площадей для учебно - тренировочных занятий соответствует установленным санитарно- гигиеническим нормам и правилам ППБ.

Дидактическое обеспечение:

Для дальнейшей реализации программы необходимо приобретение дополнительных материалов (пособий, видео материалов, костюмов и т.п.) по спортивной аэробике для повышения качества работы.

5. Формы аттестации

Аттестация проводится в течение учебного года:

- вводная аттестация (первичная диагностика) – сентябрь
- текущая и промежуточная аттестация – в соответствие с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой,
- итоговая – май.

Вводная аттестация (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

Текущий контроль осуществляется – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

Промежуточный (рубежный) – по полугодиям и при завершении цикла интенсивности.

Итоговый – в конце учебного года.

6. Оценочные материалы

На занятиях используются все методы оценивания: оценка ребенка взрослым, взаимооценка, самооценка. Оценивание происходит на разных этапах занятия. Оценивание проводится словесно, при помощи пиктограмм, также используется такая форма оценивания как «Журнал моего успеха».

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта.

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки,

фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30° от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 30° от пола.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90° .

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу.

7. Методические материалы

Обучение по данной программе, построено на основных принципах дидактики.

Эффективность занятий зависит от реализации определенных требований к процессу подготовки:

- учета мотивов и интересов к занятиям;
- систематизации, т.е. тесной связи предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
- организации самостоятельной деятельности занимающихся, обеспечивающейся последовательным формированием и закреплением умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движений;
- использования разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов;
- достижением оптимальной двигательной активности на каждом занятии;
- обеспечением рациональных условий проведения занятий.

8. Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст]: /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002 г. –304с.

2. Ботяев В.Л. Спортивная аэробика как эффективное средство развития координационных способностей [Текст] / В.Л. Ботяев, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы XIVсероссийской

научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2012. – том 1, С. 46-48

3. Ботяев В.Л. Координационные способности как критерий оценки технических возможностей в аэробной гимнастике [Текст] / В.Л. Ботяев, В.Н. Бойко, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XIII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2013. – том 2, С. 37-40

4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие [Текст]: учебник / Е.С. Крючек. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) [Текст]: учебник / Л. П. Матвеев. — М.. Физкультура и спорт, 1991. — 542 с.

6. Спортивная аэробика. Правила соревнований FIG (2013-2016 г.г.) [Текст] / Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики *ФИЖ (FIG)*. - М., 2012г.

7. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации.– М., 2000г.

8. Филлипова, Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2003. - 60 с.

9. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2006. - 58с.

10. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2012. – 58 с.

6. Перечень аудиовизуальных средств по спортивной аэробике

1. Родыгина, И. Аэробика: определение и виды [Аудиозапись] / И. Родыгина. – М.: 2014. – 1 мк.

7. Перечень Интернет-ресурсов

1. Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics. - ВФСОА, 1992-2011.

2. Минспорт РФ аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.minsport.gov.ru.