**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей –Центр внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан**

Рассмотрено МО педагогов Утверждено

физкультурно-спортивной Директор МБОУ ДОД

направленности ЦВР «Надежда» Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_ 20\_\_г. \_\_\_\_\_ Р.А.Краснов Руководитель МО Введено в действие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_

Согласовано на заседании от«\_\_»«\_\_»20\_\_\_г. методического Совета МБОУ ДОД –ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Давыдова Ф.Р.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**по спортивной аэробике**

(для обучающихся от 7 до 17 лет,

срок реализации программы 8 лет)

Автор-составитель программы:

Дерягина А.Б.

тренер-преподаватель

МБОУ ДОД -ЦВР «Надежда»

г. Стерлитамак РБ

**2015г.**

**Содержание**

I. Пояснительная записка ……………………………………………… 3

II. Учебно – тематический план …………………………………… 18

III. Содержание программы …………………………………………… 20

IV. Методическое обеспечение ……………………………………… 26

V. Список литературы…………………………………………………… 28

Приложение ……………………………………………………… 33

**Пояснительная записка**

Спортивная аэробика -  это новый 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.

**Актуальность.** Спортивна аэробика- молодой и развивающий вид спорта, в котором соревновательные упражнения представлены координационно-сложными и интенсивными движениями. они включают в себя элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики (К.Б. Андреасян, В.А. Горбунов О.И., Е.С. Крючек. По мнению авторов, эти упражнения требуют высокого уровня технической, физической и функциональной подготовленности.

Для совершенствования функциональных способностей гимнастов на этапе начальной подготовки А.М. Шлемин предлагает специальную подготовку, позволяющую расширить двигательные возможности спортсменов необходимые для овладения техникой соревновательных элементов.

Основным содержанием этой подготовки являются специальные упражнения. Для совершенствования техники упражнений одновременно с двигательными качествами, проявляемыми при выполнении соревновательных элементов, которые соответствуют соревновательной амплитуде, направлению движения и режиму работы мышц. Кроме того, в различных видах спорта современные средства повышения эффективности педагогического процесса связаны с внедрением в учебно-тренировочный процесс технических средств обучения.

**Новизна.** В настоящее время стал популярен здоровый образ жизни и занятие спортом. В современном мире гимнастика и ее виды уже многие годы являются наиболее популярным видом спорта, а именно стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Интегративным результатом реализации указанных требований является создание развивающей образовательной среды: обеспечивающей духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся; высокое качество дошкольного образования, его доступность, открытость и привлекательность для обучающихся и их родителей и всего общества; гарантирующей охрану и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся; комфортной по отношению к обучающимся и педагогическим работникам. Поэтому, по запросу родителей и детей в микрорайоне «Коммунистический» в детско-подростковом клубе «Бригантина» было организовано спортивное объединение по аэробике.

В настоящее время спортивное объединение «Аэробика» обеспечивает прием всех желающих заниматься спортом,  проживающих на данной территории и не имеющих медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

Данная программа имеет отличительную черту - расширение возможностей использования обучающимися ценностей физической активности и спортивной культуры; практическое использование огромного креативного потенциала спорта для формирования физического и нравственного здоровья, роста уровня культуры жизнедеятельности, достижения социальной и межнациональной гармонии и толерантности всех участников образовательного процесса

Методологическая основа.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к возрастанию объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов предпочтение упражнениям динамического характера, приучение занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных спортсменов на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

- теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

- интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Она может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Также, огромная роль отводится и психологической подготовки. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов. (Приложение №7)

Рекомендована педагогам образовательных и дополнительных учреждений по физкультурно-спортивной направленности. Программа адаптирована, модифицированная и составлена на основе программ по спортивной аэробике.

**Цель программы**: обеспечить условия  для организации активного, содержательного досуга, самосовершенствования личности, через развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств при совершенствовании разнообразных форм, методов стимулирования творческой деятельности обучающегося (выступления в различных мероприятиях и праздниках)

**Задачи**

**Оздоровительные:**

**-**формирование здорового образа жизни через систематические занятия аэробикой, танцами, хореографией**;**

 - организация содержательного досуга средствами спорта, направленные на развитие личности.

**Развивающие:**

- развивать и прививать у ребенка чувство любви к спорту навыки гигиены и самоконтроля;

**-** развивать нравственные качества — трудолюбие, настойчивость, чувство коллективизма.

**Воспитательные:**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка;

-воспитывать физические, морально- этические и волевые качества;

**Программа**

Данная образовательная программа является комплексной, разработана в соответствии с нормативными документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);

- Конвенция о правах ребенка, в которой указывается, что «государства-участники признают право ребенка на образование» (статья 28) и соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на развитие личности, талантов, умственных и физических способностей ребенка; на воспитание уважения к правам человека и основным свободам, родителям, языку и национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, цивилизациям, отличным от его собственной, окружающей природе; на подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе (статья 29);

- Конституция Российской Федерации — высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);

- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка. В статье 9 указывается, что «при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно-воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждении не могут ущемляться права ребенка»;

- Государственная Программа «Развитие образования 2013–2020», направленная на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения. Одной из ее основных задач является «доступность услуг дошкольного, общего, дополнительного образования детей; модернизация образовательных программ в системах дошкольного, общего и дополнительного образования детей».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Поэтому, в основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по аэробике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки юных спортсменов

Основным акцентом в обучении программы является теоретическая, физическая, техническая, психологическая, интегральная и профессиональная подготовка.

Поэтому, программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

- подготовка спортсменов высокой квалификации, подготовка резерва в сборную команду города по спортивной аэробике;

- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств обучающихся;

- профессиональную подготовку (подготовку инструкторов и судей по аэробике).

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной секцией в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. **(**Приложение № 6)

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойная Человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Таким образом, в программе даны конкретные методические рекомендации  по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей обучающихся.

**Методика.**

-комплексный подход к обучающей деятельности (теоретическая, физическая, техническая, психологическая, интегральная и профессиональная подготовка)

- проведение тренингов - это непрерывная смена игр и упражнений, главная задача которых развивать у обучающихся внимание, наблюдательность, воображение, творческую фантазию, логическое мышление, органичность и непосредственность исполнения заданий (см. Приложение 1);

- диалоговый метод обучения;

- практическое задание;

-упражнения;

- тренировочный процесс

Программой предусмотрено вариативное использование других форм организации: занятия малокомплектными группами для работы над композицией, упражнениями, тренировочным процессом, выступлениями. **Формы проведения занятий различны:** групповая форма работы, индивидуальная работа, учебная игра и составление композиции и др.

Особенностью содержания программы является системное использование физических упражнений, в основе которых лежат целенаправленные двигательные действия. Педагогическая целесообразность системного использования физических упражнений - в достижении высокого уровня развития двигательных способностей, приобретение навыков правильного выполнения движений, формирование физического, психического и нравственного здоровья

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.

Этапы подготовки.

Многолетняя подготовка спортсменов делится на четыре этапа:

- этап предварительной подготовки: группы начальной подготовки, возраст занимающихся 7-8лет - 9лет (2 года обучения);

- этап начальной спортивной специализации: учебно-тренировочные этапы первого – четвертого годов обучения, возраст занимающихся 10-12 лет (3 года обучения);

- этап углубленной подготовки: учебно-тренировочный этап пятого года обучения и группы спортивного совершенствования первого года обучения, возраст занимающихся 13-15 лет (3 года обучения);

- этап спортивного совершенствования: группы спортивного совершенствования второго, третьего и четвертого года обучения, возраст занимающихся 16 – 18 лет (3 года обучения).

1-2 год обучения – группа начальной подготовки (НП - 1,2);

3-7 год обучения – учебно-тренировочные группы (УТ – 1,2,3,4,5);

8-11 год обучения – группа спортивного совершенствования (СС – 1,2,3,4)

Учебно-тренировочный процесс каждого года состоит из трёх периодов: подготовительный, соревновательный и переходный.

Задачи подготовительного периода: теоретическая подготовка, улучшение общей физической подготовки, изучение техники исполнение элементов, воспитание моральных и волевых качеств.

Задачи соревновательного периода: закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки.

Задачи переходного периода: Поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической активности (спортигры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

**Методика занятий по данной программе осуществляется по следующим принципам:**

****

**Контингент:** 7-17 лет

**Объем часов:** 1656 ч.

**Сроки реализации:** 8 лет

**Отслеживание результативности:**

**Медико-биологический контроль.**

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям спортивной аэробикой, оценка его перспективности, функционального состояния, профилактика травм и заболеваний. Оказание первой доврачебной помощи.

Все поступающие дети представляют справку от врача о допуске к занятиям. В дальнейшем спортсмены, выезжающие на соревнования находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера. Обследования проводятся два раза в год.

**Педагогический контроль.**

В целях объективного определения перспективности занимающихся спортивной аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно проводить аттестацию спортсменов.

Аттестация проводится в три этапа:

1. Нулевой этап – проводится в начале учебного года;

2. Промежуточный этап – в середине года;

3. Итоговая аттестация – в конце учебного года.

Аттестация включает в себя оценку общей и специальной физической подготовки, а также зачет по теории (промежуточная и итоговая аттестация).

В процессе сдачи нормативов все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10- бальную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

**К концу 1-2 года начального обучения:**

**будут знать:**

- технику безопасности на занятиях аэробикой;

- историю развития аэробики;

- анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы);

- рациональное питание, гигиену и режим дня;

- правильная осанка на занятиях аэробикой и в жизни;

- профилактика травматизма, запрещенные упражнения;

- терминологию спортивной аэробики;

- основу музыкальной грамоты;

- психологическую подготовку к тренировкам и соревнованиям.

**будут уметь:**

- выполнять основные хореографические элементы (прыжки, подскоки, шпагат);

- правильно выполнять базовые шаги аэробики и различные виды передвижений;

- составлять танцевальные связки на 8, 16- счетов;

- правильно выполнять обязательные элементы в категории «дети», «младшие юноши»;

- правильно выполнять элементы различных структурных групп стоимостью до 0,5б.

- участвовать в показательных выступлениях и на городских и республиканских (на втором году обучения) соревнованиях;

- выполнить юношеские разряды (III,II).

**К концу 3-7 года обучения в учебно-тренировочных группах**

**будут знать:**

- технику безопасности на занятиях аэробикой;

- историю развития аэробики;

- анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы);

- рациональное питание, гигиену и режим дня;

- правильная осанка на занятиях аэробикой и в жизни;

- профилактика травматизма, запрещенные упражнения;

- терминологию спортивной аэробики;

- основу музыкальной грамоты;

- психологическую подготовку к тренировкам и соревнованиям;

- методику проведения учебно-тренировочных занятий;

- теорию по общей и специальной физической подготовке;

- методику составления комбинаций по спортивной и фитнес аэробике;

**будут уметь:**

- выполнять основные хореографические элементы (прыжки, подскоки, шпагат);

- правильно выполнять базовые шаги аэробики и различные виды передвижений;

- составлять комбинации по спортивной и фитнес аэробике;

- правильно выполнять обязательные элементы в категории «младшие юноши», «старшие юноши»;

- правильно выполнять элементы различных структурных групп стоимостью до 0,6 б.

- принимать участие в показательных выступлениях и на соревнованиях городского, республиканского и российского (с 12 лет) масштаба;

- выполнить разряды (I юношеский, и взрослые разряды (с 10лет).

**К концу 8 году обучения в группах спортивного совершенствования**

**будут знать:**

- технику безопасности на занятиях аэробикой;

- историю развития аэробики;

- основы анатомии, физиологии и гигиены:

- рациональное питание, гигиену и режим дня;

- правильная осанка на занятиях аэробикой и в жизни;

- профилактика травматизма, запрещенные упражнения;

- терминологию спортивной аэробики;

- основу музыкальной грамоты;

- психологическую подготовку к тренировкам и соревнованиям;

- методику проведения учебно-тренировочных занятий;

- теорию по общей и специальной физической подготовке;

- методику составления комбинаций по спортивной и фитнес аэробике;

- гигиенические требования к проведению занятий;

- правила судейства соревнований.

**будут уметь:**

- правильно выполнять базовые шаги аэробики и различные виды передвижений;

- составлять комбинации по спортивной и фитнес аэробике для групп начальной подготовки;

- правильно выполнять обязательные элементы в категории «юниоры», «взрослые»;

- правильно выполнять элементы различных структурных групп стоимостью до 1,0 б.

- принимать участие в показательных выступлениях и на соревнованиях городского, республиканского и российского масштаба;

- проводить внутриклубные соревнования по спортивной аэробике, ОФП и СФП;

- планирование, учет и контроль в тренировочном процессе;

- выполнить разряды и звания КМС и МС.

**Ожидаемый результат:**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке; - овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования; - выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел подготовки |  | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | История развития и современное состояние спортивной аэробики | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | - | - | - |
| 2 | Строение и функции организма человека | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Методика проведения учебно-тренировочных занятий | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 5 | Основы музыкальной грамоты | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | - | - |
| 6 | Основы композиции и методика составления комбинаций | - | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Правила судейства, организация и проведение соревнований | - | - | - | - | - | 1 | 2 | 2 |
| 9 | Режим, питание и гигиена | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Базовая психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - |
| 12 | Психологическая подготовка к тренировкам и соревнованиям. | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Итого: | | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 52 | 68 | 68 | 67 | 60 | 60 | 58 | 54 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 34 | 52 | 52 | 52 | 55 | 55 | 55 | 56 |
| 3 | Специальная техническая подготовка (СТП) | 40 | 66 | 66 | 66 | 70 | 70 | 71 | 72 |
| 4 | Контрольно-переводные нормативы | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | - | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| 7 | Участие в соревнованиях | Согласно календарному плану | | | | | | | |
| 8. | Участие в показательных выступлениях | В течение года | | | | | | | |
| **Итого:** | | 134 | 206 | 206 | 205 | 205 | 205 | 204 | 204 |
| **Всего часов** | | 144 | 216 | 216 | 216 | 216 | 216 | 216 | 216 |

**Содержание работы по этапам подготовки.**

**I этап – предварительная подготовка (7-8 - 9 лет):**

1.Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.

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

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

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

5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

6.Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

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

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

9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

**II этап – начальная спортивная специализация (10-12 лет):**

1-2. То же, что и на предыдущем этапе.

3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).

4.Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).

5. Начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок.

6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных): динамическая сила (А), статическая сила (B), прыжки (С), гибкость (D).

7. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.

8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

9. Базовая психологическая подготовка.

10. Начальная теоретическая подготовка.

11. Регулярное участие в соревнованиях.

**III этап – углубленная тренировка (13-15-лет):**

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки.
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.
6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, Развитие творческих способностей.
7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований (до 10-12 соревнований в год).

**IV этап - спортивное совершенствование (16 -17 лет):**

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.
2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, но превосходящие соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов.

4. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства.

5. Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психической готовности к тренировкам и соревнованиям.

6. Дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовки.

7. Достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности (10-12 соревнований в год).

**Годичное циклирование тренировок**

Учебно-тренировочный процесс каждого года состоит из трёх периодов: подготовительный, соревновательный и переходный.

Задачи подготовительного периода: теоретическая подготовка, улучшение общей физической подготовки, изучение техники исполнение элементов, воспитание моральных и волевых качеств.

Задачи соревновательного периода: закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки.

Задачи переходного периода: Поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической активности (спортигры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

**Содержание занятий аэробикой**

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг

занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью

изменять содержание уроков в зависимости от их интересов и

подготовленности. Основу любого урока составляют различные

упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, скачках, а также упражнения

на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений.

Существуют базовые элементы, которые составляют основное

содержание комплексов упражнений и отвечают принципу «безопасной

техники» их выполнения: шаги и их разновидности, бег на месте и с

перемещениями, поднимания бедер в разных направлениях, махи

ногами, выпады, подскоки со сменой положения ног, «скип» - скрестные

движения.

В связи со спецификой аэробики, наиболее типичными для уроков

являются следующие средства:

1. Общеразвивающие упражнения

1.1. В положении стоя:

— упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях

(поднимание-опускание, сгибание-разгибание, дуги и круги);

— упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по

дуге вперед);

— упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в

разных суставах, полуприседы, выпады).

1.2. В положении сидя и лежа:

— упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и

разгибания, круговые движения);

11

— упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях

(сгибания-разгибания, поднимания-опускания, махи);

— упражнения для мышц живота в положении лежа на спине

(поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание

ног — согнутых или с разгибанием);

— упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре

на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или

одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину).

1.3. Упражнения для растягивания:

— в полуприседе для задней и передней поверхностей бедра;

— в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;

— стоя для грудных мышц и плечевого пояса

— в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей

бедра;

12

2. Ходьба.

размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);

сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками..

Например: И.П. — руки внизу. 1 — правую руку к плечу, кисть в кулак.

2 — левую руку к плечу, кисть в кулак. 3 — руки вверх, ладони вперед,

пальцы врозь. 4 — сгибая руки к плечам, опустить их вниз.

— ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по

кругу),

— основные шаги (базовые) и их разновидности.

3. Бег:

— возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

4. Подскоки и прыжки:

— на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении)

на месте и с продвижением в различных направлениях;

— с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в

выпад;

— сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с

различными движениями рук.

В связи с тем, что в оздоровительной аэробике большая часть

движений оказывает нагрузку на суставы и позвоночник, то при выборе

упражнений особое внимание уделяют правильной технике и

безопасности условий их выполнения. Следует помнить, что многие

упражнения, дающие определенный тренировочный эффект, но

подобранные без учета состояния здоровья и уровня подготовленности

занимающихся при длительном интенсивном повторении могут\_\_

**Методическое обеспечение**

**Методы:**

**-**работа в парах,

-тройках,

в малых группах,

индивидуальная работа,

круговая тренировка,

эстафета,

познавательная игра

Методическое обеспечение упражнений и составление комплексов, так и соответствующую технику исполнения, в частности:

— при исполнении движений следует избегать резких движений

баллистического характера;

— необходима смена работающего звена или направления движения

через каждые 8 счетов;

— изменение амплитуды и мощности движения должно быть

постепенным как в сторону увеличения, так и уменьшения;

2) новые движения или способы перемещений должны выполняться в

медленном темпе или даже имитироваться;

3) для облегчения выполнения эффективно использование

сопровождающих команд и подсказок словом и действием — показом;

4) технически правильное освоение отдельных движений и их

объединение в комплексы;

5) на начальных этапах занятий следует составлять комплексы в

соответствии с возможностями занимающихся, на последующих этапах,

при достаточно совершенном владении арсеналом упражнений,

возможен свободный выбор движений инструктором по ходу занятия;

6) подбор музыкальных произведений и музыкальное оформление

занятий должны соответствовать характеру и возрастным особенностям

занимающихся, отвечать ритмичности произведения, используемого для

аккомпанемента.

Занятия оздоровительной аэробикой воздействуют на соматическую и

психическую сферы человека, повышают бодрость и способствуют

приобретению уверенности в своих возможностях.

**Материально-техническая база.**

-спортивный зал;

-степплатформы;

-костюмы;

-спортивный инвентарь

**Технические** **средства**: - мультимедийный проектор, музыкальный центр

**Список литература**

**Правовая база программы**

1.Конституция Российской Федерации. Режим доступа:

http://constitution.garant.ru/act/right/135765/

2.Конвенция ООН о правах ребенка. Режим доступа:

http://www.rospsy.ru/dokumenty/normy-mezhdunarodnogo- tsiya- on-o-pravakh-rebenka

3.Федеральный Закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.) Режим доступа: http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4001

4.Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»

5.Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения. Режим доступа: http://standart.edu.ru/

6Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Режим доступа: http://standart.edu.ru/

7.Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" (утверждена 04 февраля 2010 г. Пр-271). Режим доступа: http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/

8.СанПиН 2.4.4.3172-14 № 41 от 14.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

9.Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями от 13 января 2001 г., 7 июля 2003 г., 29 июня, 22 августа, 1, 29 декабря 2004 г., 22 апреля 2005 г., 5 января 2006 г., 30 июня, 21 июля, 1 декабря 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4005/>

10Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. Режим доступа: <http://dopedu.ru/gos-politika/564-concept-utv.html>

11.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Режим доступа: http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html

**Основная литература**

1. Алексеенко, М.С. Обоснование комплекса средств в формировании профессиональных умений преподавателя ритмической гимнастики: автореф. дис...канд. пед. наук / М.С. Алексеенко. - Л., 2012. - 22 с.
2. Андреасян, К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике / К.Б. Андреасян: автореф. дис…канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 2013. – 23 с.
3. Андриади, И.П. Дидактические умения тренера и их формирование: автореф. дис... канд. пед. наук / И.П. Андриади. - М., 2013, - 25с.
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учеб. пособие для студ. Вузов физической культуры / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2013. – 304 с.
5. Бальсевич, В.К. Актовая речь. Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры  / В.К. Бальсевич. М.: - 2012. – 30 с.
6. Борисова, Е.С. Самостоятельная работа студентов по дисциплине "Спортивно-педагогическое совершенствование" / Е.С. Борисова, Л.И. Образцова // Организация самостоятельной работы студентов ИФК: Тез. докл. науч.-метод. конф. - Омск, 2013. - С. 69–70.
7. Виру, А. А. Аэробные упражнение / А.А. Виру. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 142 с.
8. Деркач, А.А. Творчество тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 239 с.

9. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность: учеб. пособие         /А.Я. Корх. – М.: Терра - Спорт, 2014.-120 с.

10.Крючек, Е.С. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: учеб. пособие / Е.С. Крючек, Л.Т. Кудашова, А.А. Сомкин, О.М. Малышева. – С-Пб.: СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2013. – 76 с.

11.Лисицкая, Т.С. Использование мультимедийной компьютерной программы в процессе подготовки специалистов по аэробике /Т.С. Лисицкая //Теория и практика физической культуры. – 2013. - №4. – С. 25-28.

12.Лубышева, Л.И. Инновационные технологии в профессиональной подготовке спортивного педагога / Л.И. Лубышева, В.А. Магин. М.: Теория и практика физической культуры, 2013–191 с.

**Дополнительная литература**

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И., Кирьянов Ю.А., Лисицкая Т.С., Сучилин Н.Г. «О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике» - М.: Госкомспорт СССР, 1989г.
2. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике» И. «Физкультура и спорт», 1982г.
3. Лисицкая Т.С. «Аэробика на все вкусы» - М.: «Просвещение» - «Владос», 1994г.
4. «Основы управления подготовкой юных спортсменов» (под редакцией М.Я. Набатниковой) – М.: «Физкультура и спорт»,1982г.
5. Белокопытова Ж.А. «Эффективность дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям юных гимнасток на начальном этапе их подготовки», Киев, КГИФК, 1981г.
6. Карпенко Л.А. «Отбор и начальная подготовка юных гимнастов» С-П.: ГДОИФК, 1989г.
7. Спортивный отбор: Медико-биологические основы: Учебное пособие (под общей редакцией В.М. Волкова) – Смоленск: СГИФК, 1979г.
8. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте» - М.: «Физкультура и спорт», 1977г.
9. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. «Позвоночник гибок – тело молодо» - М.: «Советский спорт», 1991г.
10. Фирилева Ж.А. «Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой» Л.: ЛГПИ, 1984г.
11. Хрипкова Л.Г. «Возрастная физиология» М.: Просвещение, 1988г.
12. Щербакова Н.А. «Применение восстановительных средств в процессе управления учебно-тренировочным процессом квалифицированных гимнасток» К.:КГИФК, 1988г.

**Интернет-ресурсы**

1. Сайт: http://www.woodburner.com / galleru
2. Сайт: http://vuzhigatel.ru
3. Сайт: http://www.lobzik.pri.ee

Приложение №1

**Отслеживание результативности по программе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Этапы | | |
| Начальной подготовки | Учебно-трениро  вочный | Спортивного совершенст  вования |
| **Элементы, демонстрирующие динамическую силу (А)** | | | |
| Отжимание в упоре лежа или в упоре лежа ноги врозь (0,1) | + | + | + |
| Отжимание в упоре лежа ноги врозь на 1 руке (0,3) |  | + | + |
| Латеральное отжимание на 1 ноге (0,3) |  | + | + |
| Хиндж отжимание на 1 ноге (0,3) |  | + | + |
| Отжимание в упоре «венсон» | + | + | + |
| Хиндж отжимание в упоре «венсон» (0,3) |  | + | + |
| В упоре «безопорный венсон» - хиндж или латеральное отжимание (0,5) |  | + | + |
| «Взрывная рамка» (0,3) |  |  | + |
| «Геликоптер» (0,4) |  | + | + |
| «Геликоптер» в шпагат (0,5) |  | + | + |
| «Геликоптер» в упор лежа на 1 руку (0,6) |  |  | + |
| **Элементы, демонстрирующие статическую силу (В)** | | | |
| Упор углом | + | + | + |
| Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 360º (0,4) |  | + | + |
| Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 720º (0,6) |  | + | + |
| «Молдован» (0,6) |  | + | + |
| Статический упор «Безопорный венсон» (0,2) | + | + | + |
| Горизонтальный упор на локтях (0,3) | + | + | + |
| Горизонтальный упор ноги врозь (0,6) |  | + | + |
| **Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки (С)** | | | |
| Прыжок с поворотом на 360º (0,3) | + | + | + |
| Прыжок с поворотом на 540ºи приземление в шпагат (0,5) |  | + | + |
| Прыжком свободное падение с поворотом на 360º (0,4) |  |  | + |
| Прыжок в группировку (0,2) | + | + | + |
| Прыжок согнувшись ноги врозь (0,3) |  | + | + |
| Прыжок согнувшись ноги врозь и приземление в упор лежа ()0,5 |  | + | + |
| Казак (0,3) |  | + | + |
| С поворотом на 180º прыжок казак и поворот на 180º (0,5) |  |  | + |
| С поворотом на 180º прыжок согнувшись и поворотом на 180º упор лежа (0,7) |  |  | + |
| Прыжок «разножка» (0,3) |  | + | + |
| Перекидной прыжок и приземление в шпагат (0,5) |  | + | + |
| **Элементы, демонстрирующие гибкость** |
| Безопорный вертикальный шпагат (0,3) | + | + | + |
| Либела (0,4) |  | + | + |
| поворот на одной ноге на 360º (0,2) | + | + | + |
| «панкейк» | + | + | + |
| Поворот на одной ноге 360ºв вертикальный шпагат (0,4) | + | + | + |
| Поворот на одной ноге 720ºв вертикальный шпагат (0,6) |  |  | + |

Приложение №2

**Общая физическая подготовка (для всех групп)**

**Строевые упражнения.** Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет.

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

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (направо, налево). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа). Прыжками.

Приложение №3

**Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения без предмета.**

*Для рук:* поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений 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 (на скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седее на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг ) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

*Для ног:* сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). 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 и одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90º и более).

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, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

**Упражнения с предметами.**

*С набивными мячами (вес 1-3 кг):* поднимание и опускание мяча прямыми и согнутыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; 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 и одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

*С гантелями (вес 0,5 – 1 кг):*из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с 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 лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком 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 стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

**Упражнения из других видов спорта.**

*Легкая атлетика:* ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20мин). Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

*Плавание и прыжки в воду:* плавание любым способом без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

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

Приложение № 3

**3.2. Специальная физическая подготовка (для всех групп)**

**Упражнения для развития амплитуды и 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 течении нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40сек). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечания:

* 1. упражнения включаются в каждый урок.
  2. упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

**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 бега в чередование с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360º (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

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 10с, за 8с и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

Из сомкнутой стойке на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10с – 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 2-3мин), то же в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15с), пружинный бег (20-45с).

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин).

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1мин).

**Упражнения для развития координации движений.**

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

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Приложение №4

**Хореографическая подготовка (для всех групп)**

Элементы классического танца:

● полуприседание (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;

● приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;

● выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;

● махи ногами на высоту 45º(батман тандю жете);

● полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);

● приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);

● нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр ле ку де пье;

● резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45º (батман фраппе);

● круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);

● подъем на полупальцы (релеве);

● махи ногами на 90º и выше в 3, 5 позициях (гран батман жете);

● махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);

● поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).

Приложение № 5

**Специальная техническая подготовка**

**3.4. Изучение и совершенствование техники элементов спортивной аэробики**

**Базовые шаги** (для всех групп):

**●** ходьба (March):

Утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;

● подъем колена (Knee lift, Knee up):

Движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу;

● Выпад (Lunge).

Может быть выполнен любым способом (шагом, прыжком,. после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол в коленном суставе должен быть больше 90°, голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопой (обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята вверх.

● Бег (Jog).

Переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Отталкиваясь одной ногой и выполняя небольшой мах другой, перейти в безопорное положение. В безопорном положении маховая нога впереди- внизу прямая, а толчковую нужно согнуть назад. Приземляясь на маховую ногу, следует погасить баллистическое движение, опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено. Толчковая нога завершает сгибание (до положения – тазобедренный сустав разогнут, колено направлено вниз, пятка почти касается ягодицы). Затем цикл движений повторяется с другой ноги. В соревновательной композиции не рекомендуется использовать более двух беговых шагов подряд.

● Прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann).

Выполняется из исходного положения ноги вместе (пятки вместе, носки слегка врозь – на ширину стопы). Движение состоит из двух основных частей. Первая – отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении нужно опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направление коленей и стоп должно совпадать. При этом движении проекция колен не должна выходить за пределы опоры стопами, угол в коленных суставах должен быть больше 90°. Вторая часть движения – небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в исходное положение. При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища (наклоны, повороты);

● Скип (Skip, Flick, Kick).

Подскок, в котором основное движение выполняется в ритме «И – РАЗ» или «РАЗ – ДВА». Первое движение выполняется небольшим шагом (прыжком), при этом тяжесть тела передается на одну ногу, затем следует опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено, а другую ногу согнуть назад (колено вниз, пятка у ягодицы). Второе движение включает следующие действия: выполнить подскок на опорной ноге и, разгибая колено, сделать небольшой мах другой ногой вперед-вниз (носок приподнят над полом). При приземлении обязательно опускаться на всю стопу.

● Мах (Kick).

Выполняется в положении стоя на одной ноге. Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается «хлестообразное» движение и не контролируемое опускание ноги после маха (падение). Минимальной амплитудой в спортивной аэробике можно считать мах выше уровня горизонтали. Для оздоровительного направления аэробики рекомендована амплитуда маха не выше 90°. Разрешается любой вариант маха (на месте, на шагах, беге, прыжках). Возможна также разная плоскость движения (мах вперед или вперед – в сторону). Если мах сочетается с подскоком, то при приземлении следует обязательно опускаться на всю стопу, избегать баллистических приземлений и потери равновесия.

**Разнообразные виды передвижения:**

**●** Two step – переменный шаг. Счет: «раз-и-два». “1” – шаг правой. «и» приставить левую. “2” – шаг правой.

**●** Polka – упрощенный вариант танцевального шага польки. Напоминает переменный шаг, выполняемый с подскоком. “1” – шаг правой. «и» – приставить левую ногу. “2” – шаг правой. «и» – подскок на правой, левую поднять вперед.

**●** Scottisch – сочетание шагов с подскоком на одной ноге. Выполняется на 4 счета. “1”-»3” – три шага вперед (правой, левой, правой). “4” – подскок на правой ноге, другую согнуть вперед. Движение можно выполнять и на шагах назад.

**●** Slide – скольжение. Шаги, выполняемые со скольжением стопой по полу.

● Pone – поочередные шаги вперед и назад – «пони». Счет -»1-и 2". “1” – шаг правой вперед. «и» – оттолкнуться левой. “2” – шаг правой. Чаще всего это движение выполняется на прыжках: “1” – прыжок на правую ногу вперед, левую согнуть назад. «и» – прыжок на левую ногу назад, правую согнуть вперед. “2” – повторить счет “1”.

**●** Chasse, gallop – разновидность приставного шага, выполняемого на скачках.

Two step – переменный шаг. Счет: «раз-и-два». “1” – шаг правой. «и» приставить левую. “2” – шаг правой.

● Cha-cha-cha – часть танцевального шага «ча-ча-ча». Тройной шаг – вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки – на счет «и». “1” – шаг правой. «и» – шаг левой. “3” – шаг правой.

**●** Grape wine – «скрестный» шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой в сторону. “2” – шаг левой вправо сзади (скрестно). “3” – шаг правой в сторону. “4” – приставить левую ногу к правой.

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

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

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

Приложение № 6

**Педагогические средства восстановления:**

1.Рациональное распределение нагрузок в мако-, мезо- и микро-циклах.

2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.

5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

6. Индивидуализация тренировочного процесса.

7. Адекватные интервалы отдыха.

8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.

9. Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.

10. Дни профилактического отдыха.

**Психологические средства восстановления.**

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театра.

**Гигиенические средства восстановления.**

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной тренировки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, ужин – 20-30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная обувь и одежда.

**Физиотерапевтические средства восстановления.**

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: Хвойная, жемчужная, солевая.
3. Бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80-90 градусов 2-3 захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.
4. Массаж.

Приложение № 7

**Схема организации восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям.**

|  |  |
| --- | --- |
| Время применения | Мероприятие |
| Перед тренировками | 1. Самомассаж |
| 2. Витамин С |
| 3. Установка на тренировку, положительный фон |
| 4. Самонастройка |
| Во время тренировки | 1. Рациональное построение тренировочного занятия |
| 2. Разнообразие средств и методов тренировки |
| 3. Адекватные интервалы отдыха |
| 4. Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания |
| 5. Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы |
| 6. Идеомоторная тренировка |
| После зарядки или первой тренировки | 1. Непродолжительный контрастный душ |
| 2. Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков |
| 3. Витамины (во время завтрака) |
| После первой тренировки (день) | 1. Теплый душ |
| 2. Общий массаж |
| 3. Дневной сон |
| После второй тренировки | 1. Успокаивающий душ или ванна |
| 2. Успокаивающий массаж |
| 3. Психорегулирующая тренировка |
| 4. Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия |
| 5. Ночной сон |
| 1 раз в неделю | 1. Свободное плавание в бассейне |
| 2. День профилактического отдыха |

Приложение № 8

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психо-педагогического и медико-биологического воздействия.

**Инструкторская и судейская практика.**

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед спортсменами старших разрядов ставятся следующие требования:

Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.

Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших групп.

Знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутриклубные соревнования.

Получить звание «судья по спорту».

Приложение № 9

**Психологическая подготовка.**

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

● базовую психологическую подготовку;

● психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);

● психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

● развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

● развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

● формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

● психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);

● формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

● формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

● овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;

● разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

● совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

● формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

● отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

● сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

Приложение №10

**План-схема психологической подготовки в годичном цикле тренировки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Задачи | Средства и методы |
| Обще-  подготови-  тельный | 1.Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы | Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений. |
| 2.Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам | Беседы, разъяснения, убеждения, приметы выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания |
| 3.Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе | То же |
| 4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности | Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях |
| 5.Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции | Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ |
| 6.Овладение приемами саморегуляции психических состояний:  ● изменение мыслей по желанию;  ● подчинение самоприказу;  ● успокаивающая и активизирующая разминка;  ● дыхательные упражнения;  ● идеомоторная тренировка;  ● психорегулирующая тренировка;  ● успокаивающий и активизирующий самомассаж | Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов |
| 7.Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения | Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах |
| Специаль-  но-подготовительный | 1.Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности | Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости |
| 2.Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям | Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости |
| 3.Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий | Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости |
| 4.Совершенствование методики саморегуляции психических состояний | Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований |
| 5.Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу | Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную форму таких соревнований |
| 6.Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий | Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, прогулки |
| Соревно-вательный | 1.Формирование уверенности в себе, в своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям | Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи |
| 2.Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений | Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий |
| 3.Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов | Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирование состояния боевой готовности |
| 4.Снятие соревновательного напряжения | Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, восстановительные мероприятия |