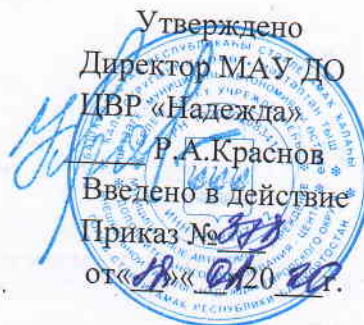


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования – Центр
внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики
Башкортостан

Рассмотрено МО педагогов
физкультурно-спортивной
направленности
Протокол № 2 от «19» 08 2020 г.
Руководитель МО

Согласовано на заседании
методического Совета МАУ
ДО – ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак
Протокол № 1 от «18» 08 2020 г.
 Давыдова Ф.Р.

Утверждено
Директор МАУ ДО
ЦВР «Надежда»
Р.А.Краснов
Введено в действие
Приказ № 88
от «18» 08 2020 г.


**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по спортивной аэробике**

«Вперед к успеху»

(для обучающихся от 7 до 16 лет,
срок реализации программы 1 год)

Автор-составитель программы:
Дерягина Е.Б.
тренер-преподаватель
МАУ ДО -ЦВР «Надежда»
г. Стерлитамак РБ

2020 г.

Содержание

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план	12
III. Содержание программы	14
IV. Организационно-педагогические условия	16
V. Список литературы.....	24
Приложение	28

Пояснительная записка

Программа относится к физкультурно спортивной направленности, реализуется в детском подростковом клубе «Бригантина». Рекомендована для тренеров-преподавателей образовательных и дополнительных учреждений.

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.

Новизна данной программы заключается в методологической обоснованности учебно-тренировочного процесса по спортивной аэробике, которая направлена не только на укрепление здоровья, общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой, и на достижение личностно-значимых результатов.

Интегративным результатом реализации указанных требований является создание развивающей образовательной среды: обеспечивающей духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся; высокое качество дошкольного образования, его доступность, открытость и привлекательность для учащихся и их родителей и всего общества; гарантирующей охрану и укрепление физического и психологического здоровья учащихся; комфортной по отношению к обучающимся и педагогическим работникам.

Актуальность заключается в том, что коллектив по спортивной аэробике видит концептуальную основу своей деятельности в последовательном оздоровлении подрастающего поколения. Поэтому, на тактическом уровне реализации программы усилия тренера должны быть сосредоточены на формировании у каждого ребенка потребности в активных движениях - занятием физкультурой, спортом, выработку у каждого личной ответственности за свое собственное здоровье, ответственности перед собой и обществом в целом.

Простор для творчества в аэробике огромен, т.к. этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы. Поэтому, учащиеся имеют движения различных танцевальных направлений, прекрасные возможности развивать свои творческие способности в процессе тренировочных занятий.

Спортивная аэробика - молодой и развивающийся 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) и, по мнению авторов, эти упражнения требуют высокого уровня технической, физической и функциональной подготовленности. В основу программы положены нормативные требования по общей, специальной, физической и тактико-технической подготовке, научные и методические разработки по аэробике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, а также 19-летний опыт успешной педагогической деятельности, позволяющий учащимся достигать высоких спортивных результатов.

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

Отличительные особенности данной программы от других авторов заключаются в расставлении приоритетных направлений, в расширении возможностей использования учащимися ценностей физической активности и спортивной культуры; практическое использование огромного креативного потенциала спорта для формирования физического и нравственного здоровья, роста уровня культуры жизнедеятельности, толерантности всех участников образовательного процесса.

Поэтому, по запросу родителей и детей в микрорайоне «Коммунистический» в детско-подростковом клубе «Бригантина» было организовано спортивное объединение по аэробике. В настоящее время секция спортивной аэробики обеспечивает прием всех желающих заниматься спортом, проживающих на данной территории и не имеющих медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

Цель программы: создать условия для становления и развития растущей личности через всестороннее совершенствование физических и эмоционально-психологических способностей.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- укрепление физического здоровья, повышение устойчивости организма учащихся против различных заболеваний;
- научить навыкам самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- научить выполнять обязательные элементы различных структурных групп (А, Б, С, Д) через подводящие упражнения
- освоить выполнение акробатических упражнений.

Развивающие (метапредметные):

- развитие двигательных качеств человека: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- формирование правильной осанки;

-обеспечение эмоционального комфорта в среде своего ближайшего окружения.

Воспитывающие (личностные):

-формирование устойчивого интереса к активному образу жизни;

-воспитание личностно-созидающих, моральных, волевых, нравственных, эстетических качеств.

Программа по степени авторства – модифицированная, по форме содержания 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»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Положение Министерства спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30 (ч.2), ст.4112; N 45, ст.5822; 2015, N 2, ст.491, N 18, ст.2711;2016,N28,ст.4741) определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

-Правила по спортивной аэробике, разработанной общероссийской общественной организацией «Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики», с учетом правил на 2017-2020годы, утвержденный техническим комитетом аэробной гимнастики, международной федерации гимнастики

Особенность программы заключается в том, что она 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 (общая и специальная), техническая, психологическая, акробатика и хореография. Поэтому, программный материал объединен в целостную систему 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 учащихся;
- подготовка резерва в сборную команду города по спортивной аэробике;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств обучающихся.

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. Поэтому, одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Контингент: 7-16 лет (разноуровневые группы)

Возрастные и психологические особенности: общественная активность, энергия, инициативность, жизнерадостность, бодрость, оптимизм, сила воли являются важнейшими характерными чертами личности, проявляющиеся в подростковом возрасте. Для них очень характерно развитие чувства товарищества, потребности в дружеском общении со сверстниками и взрослыми, стремление к самостоятельности, участие в общественных делах способствуют его творческой деятельности, создают полезную направленность и устремленность. Подросткам доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по скоростным видам спорта, добиваясь заметных успехов.

Объем часов: 108 ч.

Сроки реализации: 1 год

Подготовка спортсменов заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: марш, бег, сип, кик, ланч, ни ап, джампин джек. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп стоимостью до 0,2 – 0,3: А - динамическая сила (отжимание, латеральное отжимание); В - статическая сила (упоры углом), С-прыжки (группировка, «казак»); D равновесие и гибкость (шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд, панкейк, поворот на одной ноге)

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

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

Задачи соревновательного периода: закрепление техники выполнения и 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.).

Ожидаемый результат:

Предметные:

- активные, физически здоровые учащиеся с устойчивым иммунитетом против различных заболеваний,
- сформирована правильная осанка;
- привиты навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- умение выполнять элементы различных структурных групп (А,БС,Д) через подводящие упражнения

Метапредметные:

- хорошо развиты двигательные качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;

Личностные:

- сформирован устойчивый интерес к активному образу жизни, а также воспитание личностно-созидающих, моральных, волевых, нравственных, эстетических качеств.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- овладение всеми теоретическими знаниями и навыками согласно учебному плану;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов и званий в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией «Дневник моих достижений» (см. приложение №1).

К концу 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;
- правильно выполнять элементы различных структурных групп;
- участвовать в показательных выступлениях и на городских и республиканских (на втором году обучения) соревнованиях;
- выполнить разряды.

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 два этапа (см.приложение):

1. Начальная аттестация – на начало года;

2. Итоговая аттестация – в конце учебного года.

Аттестация включает в себя выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также зачет по теории (промежуточная и итоговая аттестация) (см. приложение №1).

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.

Учебный план

первый год обучения

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов	Аттестация, контроль
1. Теоретическая часть			
1.1	Инструктаж по ТБ	1	Опрос
1.2	История развития и современное состояние спортивной аэробики	1	Опрос
1.3	Строение и функции организма человека	1	Опрос
1.4	Основы музыкальной грамоты	1	Опрос
1.5	Режим, питание и гигиена	1	Опрос
1.6	Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь	1	Опрос
1.7	Антидопинг	1	Тестирование
Итого теоретическая часть:		7	
2. Практическая часть			
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	Наблюдение, Зачет, Игра, Сдача нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	22	Наблюдение, Зачет, Соревнование
2.3	Специальная техническая	26	Наблюдение,

	подготовка (СТП)		Коллективная творческая работа, Конкурс
2.4	Акробатика	19	Зачет, Наблюдение, Опрос
2.5	Хореография	12	Наблюдение, Опрос
2.6	Контрольно-переводные нормативы	4	Тестирование, сдача нормативов
2.7	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану	
2.8	Участие в показательных выступлениях	В течении года	
Итого практическая часть:		101	
Всего часов		108	

Содержание работы по возрастным группам.

Младшая возрастная группа 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 акробатическая подготовка – кувырки, перекаты, ласточка, мост и т.д.
7. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
8. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики.
9. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
10. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Средняя возрастная группа 10-13 лет:

- 1-2. То же, что в предыдущей возрастной группе.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).
5. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных): динамическая сила (А), статическая сила (В), 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. Акробатическая подготовка – кувырки, перекаты, полет-кувырок, перевороты вперед и назад.
10. Регулярное участие в соревнованиях.

Старшая возрастная группа (14-16 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 элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.
6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.
7. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований (до 9-10 соревнований в год).

Годичное циклирование тренировок

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

Задачи подготовительного периода: теоретическая подготовка, улучшение общей физической подготовки, изучение техники исполнения 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 подуге 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;

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 переменной 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.

Организационно-педагогические условия

Методическое обеспечение

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.

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

- проведение тренировок - это непрерывная смена игр и упражнений, главная задача которых развивать у обучающихся внимание, наблюдательность, воображение, творческую фантазию, логическое мышление, органичность и непосредственность исполнения заданий;
- диалоговый метод обучения;
- практическое задание;
- упражнения;
- тренировочный процесс.

Методы:

- работа в парах,
- тройках,
- в малых группах,
- индивидуальная работа,
- круговая тренировка,
- эстафета,
- познавательная игра

Основные формы проведения тренировочного занятия:

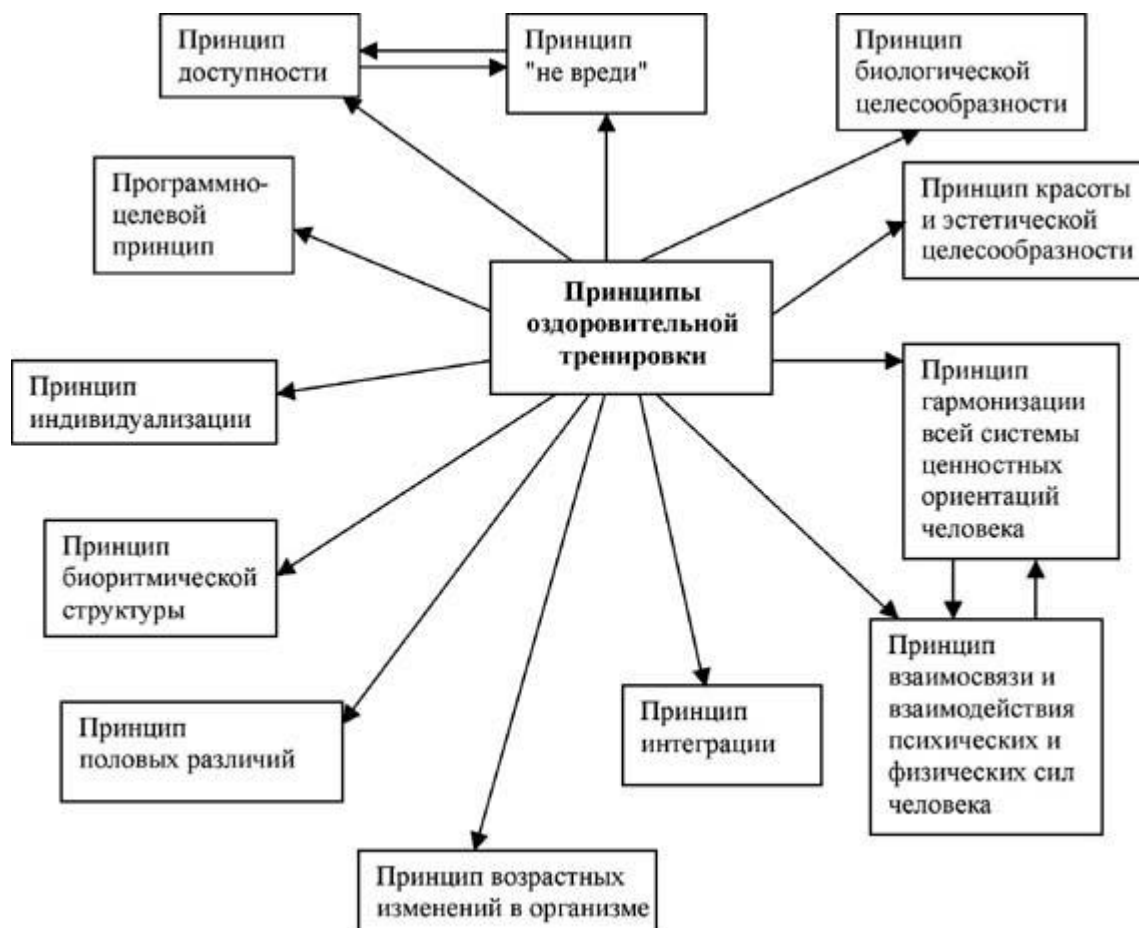
- групповые занятия (теоретические и практические);
- тренировка по индивидуальному плану;
- выполнение домашних заданий;
- участие в показательных выступлениях и на соревнованиях;
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений;
- инструкторская и судейская практика

Основные методы проведения тренировочного занятия:

- фронтальный,
- поточный;
- игровой;
- соревновательный;
- в форме круговой тренировки и т.д.

Программой предусмотрено вариативное использование других форм организации: занятия малокомплектными группами для работы над композицией, упражнениями, тренировочным процессом, выступлениями.

Методика занятий по данной программе осуществляется по следующим принципам:



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).

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).

Специальная 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.

Спортивная аэробика - это новый вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией. Особенностью содержания программы является системное использование физических упражнений, в основе которых лежат целенаправленные двигательные действия.

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.

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.

Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики.

Для участия в детских фестивалях аэробики разучивают и выполняют фитнес, степ и хип-хоп упражнения по программе ФИСАФ, а также композиции в свободном стиле. Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении уже освоенных элементов спортивной аэробики и связок из базовых элементов. Спортсмены получают основное представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроении и перемещений по площадке, стоимости нарушения площадки.

Акробатические упражнения

Акробатика – одно из средств развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. 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 (сохранения 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).

Хореография

Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовке входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Урок хореографии может включать:

- 1) дети плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор дебра (движения руками), наклонами.
- 2) Батманы тандю (выставление на носок) и тандю жете (броски ногой до 45%) 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.
- 5) Релеве ян девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
- 6) Гран батман жете (махи на 90 % и выше) из 1 и 5 позиции.
- 7) Маленькие хореографические прыжки.
- 8) Народно-характерные танцы.
- 9) Комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стит данс, латина).

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований и другое время.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфере трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный приём вновь поступающих;
- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

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).

- Однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса: особенности организации занятий, спортивно-массовых мероприятий
- 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 учащихся.
- Рекомендовано педагогам образовательных и дополнительных учреждений по физкультурно-спортивной направленности

Условия реализации

Материально-техническая база.

- спортивный зал;
- костюмы;
- спортивный инвентарь;

Технические средства: - мультимедийный проектор, музыкальный центр

Список литература

Правовая база программы

1. 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);
2. Конституция Российской Федерации. Режим доступа: <http://constitution.garant.ru/act/right/135765/>
3. Конвенция ООН о правах ребенка. Режим доступа: <http://www.rospsty.ru/dokumenty/normy-mezhdunarodnogo-prava/konventsia-onn-o-pravakh-rebenka;>
4. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. Режим доступа: <http://dopedu.ru/gos-politika/564-concept-utv.html>
6. Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
8. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
11. 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>
12. Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»

13. 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/>

14. Положение Министерства спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30 (ч.2), ст.4112; N 45, ст.5822; 2015, N 2, ст.491, N 18, ст.2711; 2016, N 28, ст.4741) определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

15. Правила по спортивной аэробике, разработанной общероссийской общественной организацией «Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики», с учетом правил на 2017-2020годы, утвержденный техническим комитетом аэробной гимнастики, международной федерации гимнастики

Основная литература

- 1.Алексеевко, М.С. Обоснование комплекса средств в формировании профессиональных умений преподавателя ритмической гимнастики: автореф. дис...канд. пед. наук / М.С. Алексеевко. - Л., 2017. - 22 с.
- 2.Андреасян, К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике / К.Б. Андреасян: автореф. дис...канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 2017. – 23 с.
- 3.Андриади, И.П. Дидактические умения тренера и их формирование: автореф. дис... канд. пед. наук / И.П. Андриади. - М., 2018, - 25с.
- 4.Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учеб. пособие для студ. Вузов физической культуры / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2017. – 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.: - 2017. – 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, 2017. - С. 69–70.

- 7.Виру, А. А. Аэробные упражнения / А.А. Виру. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 142 с.
- 8.Деркач, А.А. Творчество тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 239 с.
9. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность: учеб. пособие /А.Я. Корх. – М.: Терра - Спорт, 2017.-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, 2017. – 76 с.
- 11.Лисицкая, Т.С. Использование мультимедийной компьютерной программы в процессе подготовки специалистов по аэробике /Т.С. Лисицкая //Теория и практика физической культуры. – 2018. - №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, 2017–191 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](http://www.woodburner.com/galleru)
- 2.Сайт: <http://vuzhigatel.ru>
- 3.Сайт: <http://www.lobzik.pri.ee>
4. Сайт: <https://rusada.ru/education/online-training/>

Контрольно-переводные нормативы в соответствии с требованиями по годам обучения

[illegible]



Приложение №2

Отслеживание результативности по программе

Содержание	Возрастные группы		
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
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 360° (0,4)			
Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 720° (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 360° (0,3)	+	+	+
Прыжок с поворотом на 540°и приземление в шпагат (0,5)		+	+
Прыжком свободное падение с поворотом на 360° (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 180° прыжок казак и поворот на 180° (0,5)			+
С поворотом на 180° прыжок согнувшись и поворотом на 180° 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 360° (0,2)	+	+	+
«панкейк»	+	+	+
Поворот на одной ноге 360°в вертикальный шпагат (0,4)	+	+	+
Поворот на одной ноге 720°в вертикальный шпагат (0,6)			+

Общеразвивающие упражнения.**Упражнения без предмета.**

Для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и 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 седе 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. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднятие туловища до прямого угла в седе и др. 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 поднятием 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 ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

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. Проплыwanie 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 №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 45° (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 45° (батман фраппе);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90° 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.

Примерные связки из базовых элементов аэробики №1.

такты (восьмерки)	общее название элемента	счета	движения ног	движения рук
1.	double step touch с правой	1	правой вправо	руки согнуты вперед
		2	приставить левую к правой	руки согнуты перед грудью
		3	правой вправо	руки вперед
		4	приставить левую к правой	руки согнуты перед грудью
	heel tap	5	правой вправо на носок	руки в стороны
		6	приставить правую	руки вверх
	knee up	7	левое колено вверх	руки опускаются к коленям, локти прижаты к телу
		8	руки на пол	руки согнуты перед грудью

№2.

такты (восьмерки)	общее название элемента	счета	движения ног	движения рук
1.	начало от v-step	1	шаг правой в сторону-вперед	руки в сторону-вперед
		2	шаг левой в сторону-вперед	руки в сторону-вперед
	.	3	приставить правую к левой	руки согнуты в локтях, прижаты к ребрам,

				локти направлены назад
	low kick	4	мах правой вверх (при движении вверх нога согнута в колене, достигнув уровня параллели с полом нога выпрямляется)	выпрямить руки вперед
	.	5	шаг правой назад	свободная работа рук как в марше
	marching	6	приставить левую к правой	
		7	шаг правой на месте	
		8	шаг левой на месте	

Примерные комбинации из базовых элементов аэробики

№1. Исходное положение рук - согнуты в локтях перед грудью

такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
1.	pivot turn	1	правая вперед на носок	-
		2	поворот на носках на 180°	
		3	правая вперед на носок	
		4	поворот на носках на 180° (правая нога осталась сзади)	
	V-step	5	правая в сторону-вперед	согнуть правую, локоть направлен вниз, ладонь направлена вперед
		6	левая в сторону вперед	согнуть левую, локоть направлен вниз, ладонь направлена вперед
		7	правая назад в и.п.	хлопок в ладоши
		8	левая назад в и.п.	хлопок в ладоши
такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук

2.	step touch	1	шаг правой в сторону	согнутые перед грудью руки наклоняются вправо (локти почти на месте, направлены вниз, а предплечье и кисти наклоняются вправо)
		2	левую приставить к правой	согнутые перед грудью руки наклоняются влево
		3	шаг левой в сторону	согнутые перед грудью руки наклоняются вправо
		4	правую приставить к левой	согнутые перед грудью руки наклоняются влево
	heel touch	5	шаг левой вперед	
		6	выставить правую вперед на пятку	хлопок в ладоши
		7	шаг правой назад	
		8	приставить левую	хлопок в ладоши

№2.

такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
1.	basic step	1	шаг правой вперед	выпрямить вперед
		2	левую приставить к правой	хлопок в ладоши
		3	шаг правой назад	выпрямить вперед
		4	левую приставить к правой	поставить на пояс
	mambo вперед	5	правая нога вперед, перенести на нее вес тела, левая немного приподнимается от пола	круг правой рукой вперед, левая на поясе

		6	вес тела переносится на левую ногу (она немного согнута), правая немного отрывается от пола и находится впереди	
		7	приставить правую ногу к левой	круг правой рукой назад, левая на поясе
		8	шаг левой на месте	
такты (восьмерки)	общее название элемента	счеты	движения ног	движения рук
2.	knee up	1	шаг правой вперед	свободная работа рук как в марше
		2	левое колено вверх	
		3	шаг назад левой	
		4	приставить правую к левой	
	stradl	5	левая в сторону	правая выпрямить в сторону
		6	правая в сторону	левая выпрямить сторону
		7	левая в исходное положение	руки вверх
		8	правая в исходное положение	опустить руки вниз дугами вовнутрь

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования –
Центр внешкольной работы «Надежда» ГО г. Стерлитамак РБ**

Согласовано
Заместитель директора
МАУ ДО - ЦВР «Надежда»
_____ Г.В.Иванова

Утверждаю
Директор МАУ ДО –
ЦВР «Надежда»
_____ Р.А.Краснов

**Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Вперед к успеху» (ПФ)
на 2020-2021 учебный год**

1 группа - 1 год обучения

Составитель:
Ященко Аделя Наилевна,
педагог дополнительного образования

Календарный учебный график

первый год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.20	15:00-16:45	Учебно- тренировочные занятия	2	Инструктаж по ТБ	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Общая физическая подготовка (ОФП)		Наблюдение
2	03.09.20	16:00-16:45	Учебно- тренировочные занятия	1	История развития и современное состояние спортивной аэробики	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Специальная физическая подготовка (СФП)		Наблюдение
3	08.09.20	15:00-16:45	Учебно- тренировочные занятия	2	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Зачет
4	10.09.20	16:00-16:45	Учебно- тренировочные занятия	1	Строение и функции организма человека	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Общая физическая подготовка (ОФП)		Наблюдение
5	15.09.20	15:00-16:45	Учебно- тренировочные занятия	2	Режим, питание и гигиена	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Общая физическая подготовка (ОФП)	ДПК «Бригантина»	Игра
6	17.09.20	16:00-16:45	Учебно- тренировочные занятия	1	Основы музыкальной грамоты	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Специальная физическая подготовка (СФП)		Зачет

7	22.09.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Контрольно-переводные нормативы. Аттестация учащихся	ДПК «Бригантина»	Тестирование, сдача нормативов
8	24.09.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Антидопинг	ДПК «Бригантина»	Тестирование
					Хореография		Наблюдение
9	29.09.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Хореография	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
10	01.10.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Общая физическая подготовка (ОФП)		Сдача нормативов
11	06.10.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Режим, питание и гигиена	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Специальная техническая подготовка (СТП)		Коллективная творческая работа
12	08.10.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
13	13.10.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Антидопинг	ДПК «Бригантина»	Тестирование
					Общая физическая подготовка (ОФП)		Игра
14	15.10.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет
15	20.10.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Конкурс

16	22.10.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Хореография	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
17	27.10.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Хореография		Наблюдение
18	29.10.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка (ОФП)	ДПК «Бригантина»	Игра
19	03.11.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Зачет
20	05.11.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Хореография	ДПК «Бригантина»	Опрос
21	10.11.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Коллективная творческая работа
22	12.11.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет
23	17.11.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Хореография	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
24	19.11.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка (ОФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет

25	24.11.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Конкурс
26	26.11.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка (ОФП)	ДПК «Бригантина»	Игра
27	01.12.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
28	03.12.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Зачет
29	08.12.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Соревнование
30	10.12.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Коллективная творческая работа
31	15.12.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет
32	17.12.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Опрос
33	22.12.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Конкурс
34	24.12.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет

35	29.12.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Инструктаж по ТБ	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Общая физическая подготовка (ОФП)		Игра
36	31.12.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
37	12.01.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	История развития и современное состояние спортивной аэробики	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Специальная техническая подготовка (СТП)		Коллективная творческая работа
38	14.01.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Опрос
39	19.01.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	ДПК «Бригантина»	Игра
40	21.01.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет
41	26.01.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	ДПК «Бригантина»	Сдача нормативов
42	28.01.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Конкурс
43	02.02.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Наблюдение

44	04.02.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
45	09.02.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Коллективная творческая работа
46	11.02.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Опрос
47	16.02.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет
48	18.02.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Конкурс
49	25.02.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
50	02.03.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
51	04.03.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Хореография	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
52	09.03.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
53	11.03.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Коллективная творческая работа

54	16.03.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
55	18.03.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет
56	23.03.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Конкурс
57	25.03.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка (ОФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет
58	30.03.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Хореография	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
59	01.04.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Хореография	ДПК «Бригантина»	Опрос
60	06.04.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
61	08.04.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет
62	13.04.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Коллективная творческая работа
63	15.04.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Зачет

64	20.04.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Строение и функции организма человека	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Специальная техническая подготовка (СТП)		Конкурс
65	22.04.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка (ОФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет
66	27.04.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Опрос
67	29.04.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
68	04.05.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет
69	06.05.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Коллективная творческая работа
70	11.05.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Основы музыкальной грамоты	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Специальная техническая подготовка (СТП)		Конкурс
71	18.05.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Контрольно-переводные нормативы. Аттестация учащихся	ДПК «Бригантина»	Тестирование, сдача нормативов
72	20.05.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Соревнование

Календарный учебный график
первый год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Инструктаж по ТБ	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Общая физическая подготовка (ОФП)		Наблюдение
2	03.09.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	История развития и современное состояние спортивной аэробики	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Специальная физическая подготовка (СФП)		Наблюдение
3	08.09.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Зачет
4	10.09.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Строение и функции организма человека	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Общая физическая подготовка (ОФП)		Наблюдение
5	15.09.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Режим, питание и гигиена	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Общая физическая подготовка (ОФП)	ДПК «Бригантина»	Игра
6	17.09.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Основы музыкальной грамоты	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Специальная физическая подготовка (СФП)		Зачет

7	22.09.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Контрольно-переводные нормативы. Аттестация учащихся	ДПК «Бригантина»	Тестирование, сдача нормативов
8	24.09.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Антидопинг	ДПК «Бригантина»	Тестирование
					Хореография		Наблюдение
9	29.09.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Хореография	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
10	01.10.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Общая физическая подготовка (ОФП)		Сдача нормативов
11	06.10.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Режим, питание и гигиена	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Специальная техническая подготовка (СТП)		Коллективная творческая работа
12	08.10.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
13	13.10.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Антидопинг	ДПК «Бригантина»	Тестирование
					Общая физическая подготовка (ОФП)		Игра
14	15.10.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет
15	20.10.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Конкурс

16	22.10.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Хореография	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
17	27.10.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Хореография		Наблюдение
18	29.10.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка (ОФП)	ДПК «Бригантина»	Игра
19	03.11.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Зачет
20	05.11.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Хореография	ДПК «Бригантина»	Опрос
21	10.11.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Коллективная творческая работа
22	12.11.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет
23	17.11.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Хореография	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
24	19.11.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка (ОФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет

25	24.11.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Конкурс
26	26.11.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка (ОФП)	ДПК «Бригантина»	Игра
27	01.12.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
28	03.12.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Зачет
29	08.12.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Соревнование
30	10.12.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Коллективная творческая работа
31	15.12.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет
32	17.12.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Опрос
33	22.12.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Конкурс
34	24.12.20	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет

35	29.12.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Инструктаж по ТБ	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Общая физическая подготовка (ОФП)		Игра
36	31.12.20	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
37	12.01.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	История развития и современное состояние спортивной аэробики	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Специальная техническая подготовка (СТП)		Коллективная творческая работа
38	14.01.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Опрос
39	19.01.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	ДПК «Бригантина»	Игра
40	21.01.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет
41	26.01.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	ДПК «Бригантина»	Сдача нормативов
42	28.01.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Конкурс
43	02.02.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Наблюдение

44	04.02.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
45	09.02.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Коллективная творческая работа
46	11.02.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Опрос
47	16.02.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет
48	18.02.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Конкурс
49	25.02.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
50	02.03.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
51	04.03.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Хореография	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
52	09.03.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
53	11.03.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Коллективная творческая работа

54	16.03.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
55	18.03.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет
56	23.03.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Конкурс
57	25.03.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка (ОФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет
58	30.03.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Хореография	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
59	01.04.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Хореография	ДПК «Бригантина»	Опрос
60	06.04.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
61	08.04.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет
62	13.04.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Коллективная творческая работа
63	15.04.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Зачет

64	20.04.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Строение и функции организма человека	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Специальная техническая подготовка (СТП)		Конкурс
65	22.04.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Общая физическая подготовка (ОФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет
66	27.04.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Акробатика	ДПК «Бригантина»	Опрос
67	29.04.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Наблюдение
68	04.05.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Зачет
69	06.05.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная техническая подготовка (СТП)	ДПК «Бригантина»	Коллективная творческая работа
70	11.05.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Основы музыкальной грамоты	ДПК «Бригантина»	Опрос
					Специальная техническая подготовка (СТП)		Конкурс
71	18.05.21	15:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	2	Контрольно-переводные нормативы. Аттестация учащихся	ДПК «Бригантина»	Тестирование, сдача нормативов
72	20.05.21	16:00-16:45	Учебно-тренировочные занятия	1	Специальная физическая подготовка (СФП)	ДПК «Бригантина»	Соревнование