



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ВОЛГА»
(МАУ ДО ФОК «ВОЛГА»)**

<p>ПРИНЯТО На Педагогическом совете от « <u>01</u> » <u>сентября</u> 20<u>17</u> г. протокол № <u>1</u></p>	<p style="text-align: right;">УТВЕРЖДАЮ Директор МАУ ДО ФОК «Волга»  Гришанов А. В. « <u>01</u> » <u>сентября</u> 20<u>17</u> г. Приказ директора от <u>01.09.2017</u> г. № <u>105-08</u></p> 
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**

срок реализации программы 3 года

Автор – составитель:
Купташкина Людмила Олеговна
тренер-преподаватель
по спортивной аэробике

ВОРОТЫНЕЦ 2017

Воротынец 2017

Оглавление

Оглавление	Ошибка! Закладка не определена.
Пояснительная записка.	Ошибка! Закладка не определена.
1. Организационно-педагогические условия.	6
2. Учебный план	9
3. Календарный учебный график.	10
4. Программный материал	12
4.1. Примерный учебный план теоретической подготовки	14
4.2. Примерный учебный план практических занятий	14
Формы аттестации	19
5.1 Промежуточная	19
5.1.1 Собеседование – аттестуемый отвечает на вопросы:	19
5.2. Итоговая аттестация.....	19
5.2.1 Собеседование – аттестуемый отвечает на вопросы:.....	19
6. Приемные нормативы для зачисления в учебно-тренировочный этап	20
7. Методические материалы	21

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по спортивной аэробике разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ Министерства образования и науки Российской Федерации, научных и методических разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов, а также правил спортивной аэробики (версия ФИЖ, 2017-20 гг.), в соответствии с приказом от 30 декабря 2016 года N 1364 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика, в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве 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), в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015) в редакции Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015). Интегративным результатом реализации указанных требований является создание развивающей образовательной среды: обеспечивающей духовно-нравственное развитие и воспитание детей; высокое качество дошкольного образования, его доступность, открытость и привлекательность для детей и их родителей (законных представителей) и всего общества; гарантирующей охрану и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников; комфортной по отношению к воспитанникам и педагогическим работникам.

Направленность программы: В настоящий период введения федеральных государственных стандартов образования имеется необходимость интегрировать дополнительное образование в общее, применять инновационные образовательные модули, одним из которых может быть – образовательная программа по аэробике.

АКТУАЛЬНОСТЬ: Во всем мире сегодня стремительно растет популярность доступного вида оздоровительной гимнастики, называемого аэробикой. Вместе с тем, аэробика может приобрести качество учебно-образовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования. Аэробика для дошкольников притягательна в первую очередь активными ритмичными движениями под современную, веселую музыку.

Аэробика положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную систему; поддерживает тонус мышц, создает хорошее настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры. Для дополнительного

образования детей аэробика – уникальное направление творческой деятельности, располагающие огромными воспитательными ресурсами:

1. Наличие в аэробике двух разновидных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);
2. Вариативный характер выступлений (соло, пара, трио, группа (пять человек), танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа (5-8 человек) способствует тому, что каждый ребенок может себя проявить;
3. Простор для творчества в аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы, используются движения различных танцев. Поэтому дети имеют прекрасные возможности развивать свои творческие способности в процессе тренировочных занятий.

Педагогическая целесообразность.

В результате реализации программы расширяющийся двигательный опыт неоднократное повторение упражнений прибавляет детям уверенности, смелости, решительности. Дети приобретают умения самостоятельно организовывать игры и выполнять упражнения в соответствии со своими желаниями и возможностями.

Новизна данной программы заключается в методологической выстроенности непрерывного тренировочного процесса, в технологичности реализуемых многоуровневых задач, направленных на достижение личностно-значимых для детей результатов.

Цель: сохранять здоровье в процессе роста и развития детского организма; формировать здоровый дух, осознание ребенком возможности воспитания здорового тела.

Задачи:

1. *Оздоровительный:* - укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний, формирование правильной осанки и др.

2. *Развивающие:* - развитие основных видов движений (ходьбу, бег, прыжки, ползание, лазание, метание и др.), а так же двигательных качеств (силу, быстроту, выносливость, ловкость). Обеспечение эмоционального комфорта в среде своего ближайшего окружения.

3. *Воспитательные:* - формирование устойчивого интереса к активному образу жизни, устойчивость к неблагоприятным факторам, вера в себя, уважение к людям и самоуважение.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- групповые занятия (теоретические, практические),
- тренировка по индивидуальному плану,
- выполнение домашних заданий,
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях,
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений.

В содержательную основу программы положены следующие принципы:

1) Принцип здоровьесбережения

Концептуальную основу своей деятельности педагог видит в последовательном оздоровлении подрастающего поколения. Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) влияет та среда, в которой ребенок воспитывается, поэтому необходимо полное понимание значимости занятий аэробикой родителями и полная их поддержка.

1) Учет возрастных психофизиологических особенностей

2) Учет индивидуальных особенностей выражается в предоставлении воспитанникам права выбора направления занятий – спортивное или оздоровительное.

Проектируемые результаты:

1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям физического и психического характера.
2. Физическое развитие, достижение спортивных результатов
3. Сформированное умение сделать выбор в пользу здорового образа жизни и творческого самоопределения.
4. Владение способами адекватного взаимодействия со старшими сверстниками в разнообразных жизненных ситуациях.
5. Повышенный уровень компетентности в решении бытовых проблем и ситуаций, связанных с профилем деятельности.

Принципы, реализуемые в программе: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуальности, систематичности, постепенности.

Программа является:

1.	По признаку функционального назначения	-общеразвивающей,
2.	По признаку направленности деятельности	-спортивно-технической
3.	По уровню освоения	-углубленной
4.	По уровню подготовленности воспитанников	-подготовительного уровня
5.	По признаку тематической направленности	-одной тематической направленности
6.	По признаку возрастного предназначения	-дошкольного образования
7.	По признаку полового предназначения	-смешанного назначения (для обоих полов)
8.	По признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы	-трехгодичная
9.	По формам реализации	-групповая

Перечень знаний, умений и навыков обучающихся на конец года

Должны знать:

1. Вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта, название организации, которое посещают.
2. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена. Самоконтроль.
3. Имеют понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах.
4. Строение опорно-двигательного аппарата и деятельность внутренних органов человека.
5. Понимать доступную спортивную терминологию.
6. Комплекс упражнений, корригирующих осанку.
7. Уметь объяснить правила ранее разученных подвижных игр.

Должны уметь выполнять:

Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения

1. Простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в кругу, и т.д.
2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног.

Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения

3. Разновидности бега и ходьбы.
4. Ползать на четвереньках, на локтях – грудью и спиной вперед.
5. Прыжки на месте ноги врозь-вместе, и с продвижением вперед.
6. Освоить прыжки в длину с места, с небольшой высоты, и прыжки в высоту.

Спортивно-оздоровительная группа 3 года обучения

7. Прыгать через короткую скакалку любым способом.
8. Освоить «школу мяча», метать мяч в даль, перебрасывая через сетку, правой и левой рукой поочередно, метать в цель.
9. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове.
10. Играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.
11. Упражнения базовой аэробики.

Данная программа является инновационной:

- 1) Основана на активности обучающихся при руководящей роли тренера-преподавателя;
- 2) Следует принципу интеграции дополнительного образования в общее с элементами спортивизации последнего.

Программа рассчитана на 216 учебных часов в год-36 учебных недели. Возраст детей-4-6 лет. Количество обучающихся в группе 8-15 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Длительность 1 часа -45 мин. Вводная часть — 15-20 мин. Основная часть — 40-60 мин. Заключительная часть 5-10 мин.

1. Организационно-педагогические условия.

1.1 Организация, планирование и учет учебно-тренировочного процесса

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Прием детей ведется с допуском от врача, а в течение года дважды проводится диспансеризация.

На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

Таблица 1

Наполняемость спортивно - оздоровительных групп, режимы спортивно-оздоровительной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке (на конец учебного года)
СОГ	1	4	12	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТП
	2	5	12	6	
	3	6	12	6	

Предусмотрено 36 недель занятий непосредственно в условиях МАУ ДО ФОК «Волга» и дополнительный летний период в спортивно-оздоровительном лагере и для самостоятельной работы.

Поступающие сдают приемные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года обучающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учетом занятий в МАУ ДО ФОК «Волга», наличия тренировочной базы, учебного плана.

Документация планирования:

- 1) программа;
- 2) годовой учебный план;
- 3) календарный план соревнований;
- 4) расписание занятий;
- 5) рабочий план на месяц;

- 6) конспект урока;
- 7) индивидуальные планы тренировок для спортсменов;
- 8) журнал учета работы;
- 9) учетная карточка спортсмена.

1.2 Примерная структура учебно-тренировочного занятия

В первой части занятия предлагаются построение, перестроение, упражнения на внимание, ходьба, бег, несложные игровые задания. Заканчивается эта часть стретчингом — растяжкой. Особое внимание обращается на чередование упражнений в ходьбе и беге. Их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, так же может привести к не желательным последствиям.

Во второй части занятия — аэробический комплекс упражнений, который выполняется под ритмичную музыку, уделяется большое внимание развитию базовых движений аэробики. Проводится игра большой подвижности.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игра малой подвижности, задания на дом.

В летнее время программный материал выполняется детьми в форме домашнего задания с записью в личном дневнике ребенка под руководством родителей. Основная нагрузка на лето направлена на оздоровление: упражнения на осанку, плавание, профилактика плоскостопия — ходьба по траве, песку, по мелким камешкам.

1.3 Организационно-методические указания

Двигательная активность дошкольников 4-6 лет не должна быть оторвана от речевой или другой деятельности! Движения ребенка вполне могут развиваться в процессе игры, когда с помощью логических связей объединяются несколько видов деятельности: физическая культура, музыка и речевая деятельность. Но все это должно быть продумано, и игровая ситуация подготавливается заранее. Рекомендуется проводить занятия в сюжетно-игровых формах, т. к. игровой сюжет, объединяющий несколько видов деятельности, доставляет ребенку радость, облегчающую решение конкретных задач, стоящих перед педагогом.

Аэробика для ребенка не самоцель, а игра. Поэтому каждому упражнению рекомендуется придавать занимательный характер. В организации занятий наиболее эффективными являются следующие методы и приемы: сказка-беседа, чтение стихотворений или отрывок из детской художественной литературы (пословицы, поговорки, потешки, считалки). Они помогают осмыслению поставленных перед детьми задач и сознательному выполнению двигательных упражнений, самостоятельному их применению в различных ситуациях. Игровые занятия по перевоплощению в данный образ по теме занятия (превращение в комаров, разведчиков), создание музыкальной композиции образа («Полет шмеля», «Извержение вулкана») под соответствующее музыкальное сопровождение. Игровые задания на придумывание дальнейшего плана действий и подвижных игр по тематике занятия. Практический метод, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движений в образной форме или с использованием элементов соревнования.

В тех случаях, когда у ребенка в процессе занятия возникли затруднения, рекомендуется использовать разные виды педагогической помощи:

-Стимулирующая помощь (воздействие взрослого, направленное на активизацию собственных возможностей ребенка для преодоления затруднений);

-Эмоционально — регулирующая помощь (оценочные суждения взрослого, одобряющие действия ребенка);

-Направляющая помощь (такая организация деятельности ребенка, при которой все компоненты осуществляются им самостоятельно, взрослый лишь направляет ориентировку ребенка);

-Организующая помощь. Исполнительская часть деятельности осуществляется ребенком, а планирование и контроль — взрослым, причем планирование и контроль со стороны взрослого лишь указывают последовательность действий, а содержание каждого этапа работы, оценка правильности выполнения производятся самим ребенком.

-Обучающая помощь (т. е. Обучение ребенка новому для него способу действия, показ или непосредственное указание, что и как надо делать).

-Проведение музыкально-спортивных праздников, соревнований: «Веселые старты», соревнования по ОФП, «Зимний день здоровья», летняя спартакиада, итоговый спортивный вечер, летний спортивный праздник воды.

Методические указания: В процессе выполнения упражнений следует постоянно следить за осанкой и дыханием ребенка, приучать его дышать через нос, делать полный вдох. Если ребенок во время занятий, и особенно при беге, стал дышать через рот, это сигнал передозировки нагрузки.

Таблица 2

2. Учебный план на 36 недели учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки	Этап подготовки		
	Спортивно-оздоровительный		
	1-й год	2-й год	3-й год
Теоретическая подготовка	6	6	6
Общефизическая подготовка	106	106	106
Специальная физическая подготовка	20	20	40
Акробатика	20	20	20
Хореография	20	20	20
Техническая подготовка	40	40	20
Контрольно-переводные испытания	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	—	—	—
Восстановительные мероприятия	—	—	—
Часов в неделю	6	6	6
Общее количество часов	216	216	216
Участие в соревнованиях (количество)	1	1	1
Медицинское обследование	По графику		

Акробатика	20	0	0	2	2	2	2	3	3	3	3	0	0
Хореография	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0
Техническая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	0
Контрольно-переводные испытания	4	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	–	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Восстановительные мероприятия	–	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего часов	216	22	20	22	22	22	22	21	21	23	21	0	0
Участие в соревнованиях	1	По графику											

Таблица 5

**Годовой график распределения учебных часов
для спортивно-оздоровительной группы (3 год обучения)**

Разделы подготовки	Кол-во час.	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
Общеспортивная подготовка	106	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	0	0
Специальная физическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	0
Акробатика	20	0	0	2	2	2	2	3	3	3	3	0	0
Хореография	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0
Техническая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0
Контрольно-переводные испытания	4	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	–	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Восстановительные мероприятия	–	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего часов	216	22	20	22	22	22	22	21	21	23	21	0	0
Участие в соревнованиях	1	По графику											

Тренера-преподаватели составляют ежемесячно рабочий план учебно-тренировочных занятий групп в соответствии с разделами теоретических и

практических видов занятий и является неотъемлемой частью рабочей учебной программы.

4. Программный материал.

Теоретическая подготовка. Знакомство с аэробикой, как с одним из видов спорта, развивающимся в России. Оздоровительная и спортивная аэробика, их различие.

Психологическая подготовка. Свободное общение со сверстниками, с педагогом и другими окружающими их людьми.

Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности — это образовательное пространство, которое предполагает своевременность педагогических действий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья детей как физического, так и психологического. Оно позволяет учитывать физический потенциал каждого ребенка и в соответствии с этим своевременно и полно развивать все конституционно — наследственные, позитивные задатки и корректировать негативные. Особое место в работе занимает технология педагогической помощи, создающая атмосферу взаимодействия между педагогом и его воспитанниками, направленная на мобилизацию возможностей ребенка для решения двигательных задач и реализации двигательных способностей дошкольника в сфере коллективного взаимодействия, сотрудничества и сотворчества. Организованная данным образом деятельность решает двуединую задачу: повышает интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребенка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников. Двигательная активность является необходимым условием для становления и совершенствования ребенка как биологического существа, социального субъекта. В дошкольном возрасте внимание детей неустойчивое, они не терпят однообразия, терпения не хватает. Поэтому активность и интерес к тренировкам поддерживается и стимулируется игровыми мотивами с игровыми персонажами и сюжетными линиями, охватывающими почти все занятие.

Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному, парами, в две, три колонны, в круг, полукруг, в два — три звена. Повороты направо, налево, на 180 градусов, кругом.

Развитие основных видов движений. Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т.д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениям в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

Упражнения в ходьбе и беге: задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направление по указанию тренера или по ориентирам, ходьба и

легкий бег спиной вперед, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увертываться от ловящего.

Методические указания: во время ходьбы и бега быстро реагировать на дополнительные задания тренера: останавливаться по сигналу, перешагивать через предметы, подпрыгивать вверх, поворачиваться, приседать...

Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка-сова», «Космонавты», «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Пустое место», «Караси и щука», «Зайцы и волк», «Ровным кругом», «Воробьи и вороны», «Ниточка с иголочкой».

Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди, где спрятано?», «Светофор».

Упражнения в прыжках: арсенал упражнений разнообразен. В данном возрасте наблюдается более сильное отталкивание от опоры, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах прыжков в высоту, в длину и т. д. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, особое внимание уделяется качеству движений. Разновидности упражнений в прыжках: прыжки на одной ноге — поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь - вместе на месте и с продвижением вперед, прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 10-12 см, спрыгивать с высоты (30-50 см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом, подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк».

Упражнения в метании: дети шестого года жизни способны точно попасть в цель, энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросив мяч на дальность. Они подбрасывают мяч высоко (на 80-100 см) меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений. Разновидности упражнений в метании: подбрасывание мяча вверх (50-60 см) и ловля двумя руками (8-10 раз) без падения, подбрасывать и ловить мяч с хлопками, метание в цель с 3 м правой и с 2 м левой руками поочередно, метание мяча на дальность правой и левой руками поочередно (не менее 5-6 м), перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы, перебрасывать мяч через сетку, натянутую выше головы ребенка, подвижные игры: «Охотник и зайцы», «Вышибала», «Лиса и колобок», «Снайперы», «Снежки».

Упражнения в равновесии. Известно, что равновесие является постоянным и необходимым компонентом любого движения. Задержка или недостаточные функции равновесия влияют на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5-6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц. Предлагаются упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Разновидности упражнений в равновесии: ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног, ходить на четвереньках по скамейке, ходить и бегать по скамейке, выполняя дополнительные задания, ходить по скамейке с мешком на голове. Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».

БАЗОВАЯ АЭРОБИКА

Для простоты обучения занимающихся были искусственно выделены семь базовых движений оздоровительной аэробики, которые приемлемы для детей

дошкольного возраста (5-6 лет). И именно с них начинают проведение уроков аэробики в неподготовленных группах, а так же и в оздоровительных группах для дошкольников, как часть занятия. Выделяют low impact (Lo) – низкая ударная нагрузка — хотя бы одна стопа в контакте с полом; hi impact (Hi) – высокая ударная нагрузка — есть фаза полета.

1. March (jog) – марш. Lo – шаги, Hi – бег.
2. Step touch – приставной шаг. Выполняется в Lo (на шагах) или в Hi (беге).
3. Knee up – подъем колена. Вперед, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Выполняется в Lo, Hi.
4. Skip – захлест-носочек. Выполняется в Hi.
5. Jack – подскоки ноги врозь, ноги вместе. Выполняется только в Hi.
6. Lunge — выпад назад, в сторону — Lo, Hi.
7. Graipe vine – скрестный шаг - Lo, Hi.
8. V – step – ви степ — Lo.
9. Kick – мах вперед, в сторону, назад - Lo, Hi.

Возможные ошибки в движениях ногами: 1. Переразгибание колена. 2. Пятки не касаются пола. 3. Спина не вертикальна.

Возможные ошибки в движениях руками: 1. Переразгибание в локтевом суставе. 2. Разведение рук в сторону более чем на 180 градусов. 3. При подъеме рук вверх заведение их дальше вертикали.

4.1 Примерный учебный план теоретической подготовки.

Теоретическая подготовка – совокупность знаний, способствующих учебно-тренировочному процессу.

I этап:

1. Что такое аэробика.
2. Терминология аэробики.
3. Гигиенические требования к проведению занятий.
4. Форма для занятий аэробикой.
5. Рациональное питание и режим дня.
6. Дисциплина на занятии (правила поведения в зале, в спортивной школе).

II этап:

1. Музыкальная грамота.
2. Техника безопасности в аэробике.
3. Значение правильной осанки.
4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.
5. Методический разбор базовых шагов аэробики.
6. Группы элементов для составления спортивных комбинаций.
7. Посещение соревнований по спортивной аэробике, художественной гимнастике, спортивной гимнастике, танцам, балетных спектаклей.
8. Понятие об общей и специальной физической подготовке.
9. Структура тренировочного занятия.

4.2 Примерный учебный план практических занятий

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

4.2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – 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 счет 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 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 общей физической подготовки:

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).

4.2.2 Специальная физическая подготовка

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

Задачи специальной физической подготовки-1:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, 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 специальной физической подготовки-2:
1. Моделирование соревновательной деятельности.
 2. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

4.2.3 Техническая подготовка

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

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

Таблица 6

Соотношение средств ОФП, СФП, ТП по годам обучения (в %)

Разделы подготовки	Этапы подготовки		
	Спортивно-оздоровительный		
	1-й год	2-й год	3-й год
ОФП	106	106	106
СФП	20	20	40
ТП	40	40	20

4.2.4 Акробатические упражнения

Акробатика – одно из средств физического 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 (сохранении 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 партнеров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнера, соскоки).

Компоненты акробатической подготовки:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.
4. Формирование динамичной осанки. Умение сохранять позу в статистических элементах и умение сохранять заданное положение в процессе выполнения динамических элементов имеют существенное отличие. В первом случае удержание звеньев тела происходит при действии относительно постоянных усилий одних и тех же мышц. Во втором, необходимо включать в работу различные группы мышц и регулировать величину их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО). Для освоения динамической осанкой необходимо: 1) освоить ДО в простейших условиях; 2) освоить ДО в условиях приближенных к условиям выполнения элемента; освоить ДО в ходе выполнения элемента.

4.2.5 Хореография

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

Урок хореографии может включать:

1. деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами.
2. батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (бросок ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.

3. рон де жамб пар тер и ан Лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях.
4. батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
5. релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
6. гран батман жете (махи на 90° и выше) из 1 и 5 позиции.
7. маленькие хореографические танцы.
8. народно-характерные танцы.
9. комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина)

Примерная программа для начинающих детей

- | | |
|--|---|
| 1. ноги – 4 скрестных шага | руки – на пояс |
| 2. ноги – 4 колена | руки в стороны |
| 3. ноги – 4 приставных шага | руки «Ганзалес» |
| 4. ноги – «Ласточка» | выполняется на 8 счетов |
| 5. ноги – 4 джека | руки 1-4 в стороны, вверх, в стороны, вниз, 5-6 повтор |
| 6. 1, 2 – упор присев, 3-4 – сесть в шпагат, 5-8 в шпагате | |
| 7. Принять упор лежа (переход упор лежа свободный) | |
| 8. 2 отжима 1-4 вниз, 5-8 вверх | |
| 9. 1-2 выпад, 3-4 встать, 5-6 на пояс | руки через стороны вверх, 7-8 через стороны руки на пояс |
| 10. ноги – 4 кика вперед | руки на пояс |
| 11. 4 – солдатика | руки на пояс |
| 12. ноги 4 – ви степа | руки 1-4 правая вверх, левая вверх, правая вниз, левая вниз |
| 13. конец программы 8 счетов произвольных | |

Упражнение «Воздушная кукуруза»:

- | | |
|---|---|
| 1. скрестный вправо | руки перед собой и хлопок над головой |
| 2. поворот влево | руки в стороны |
| 3. 3 пятки вправо, 3 пятки влево ладони перед собой | |
| 4. 4 джека – обязательный элемент | круг пр., круг лев., 2 круга двумя – все к наружи |
| 5. шаги вперед | пр., лев. скрестно, локти вперед, хлопок |
| 6. шаги назад | круги согнутыми руками назад |
| 7. шаги вперед | руки вверх, домик, на плечи, вместе – в стороны |
| 8. шаги назад | ладони открыть вниз |
| 9. качалочка влево, вправо | руки влево, вправо |
| 10. галоп влево | круг предплечьями влево через низ |
| 11. пружинка вправо, влево | круги предплечьями правым, левым |
| 12. выпад на правой | поза «задумавшись» |

- | | |
|--|---|
| 13. шаг правой назад, выпад на левую пр. рука на пол, левая вверх | |
| 14. упор лежа | |
| 15. согнуть правую ногу, выпрямить | |
| 16. 4 отжимания – обязательный элемент | |
| 17. упор присев, встать | |
| 18. поочередные пружинки | хлопок над головой, перед собой, за спиной, перед собой |
| 19. 4 поочередных маха вперед – обязательный элемент | |
| 20. галоп вправо (к задней линии) | руки в стороны |
| 21. мамба левой назад | руки на пояс |
| 22. левая вперед-скрестно, пр. назад, лев. в сторону | руки на пояс |
| 23. правая в сторону, левая в сторону, прыжком правой вперед, левой вперед – | руки 2 |
| | раза в сторону и попеременно вперед |
| 24. джек | руки на колени |
| 25. шаг с правой, с левой, галоп вправо | руки у плеч работают от локтей |
| 26. шаг с левой – захлест, с правой захлест | хлопки над головой |
| 27. на 8 счетов шаги вокруг себя | руки на пояс |
| 28. выпад правой назад | правая рука вверх |
| 29. 2 прыжка назад на двух | левой, правой вверх поочередно |
| 30. с другой ноги | |
| 31. подъем колена | руки на пояс |
| 32. встать на колено – концовка | руки в стороны |

4.3 Психологическая подготовка

1. Дети легко общаются со взрослыми и сверстниками.
2. Повышается интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребенка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья школьников.
3. Двигательная активность становится необходимым условием для становления и совершенствования ребенка как биологического существа социального субъекта.
4. Внимание детей становится устойчивее, активность проявляется более длительное время.

5. Формы аттестации

5.1 Промежуточная

5.1.1 Собеседование – аттестуемый отвечает на вопросы:

- По техника безопасности во время занятий
- По истории возникновения и развития футбола
- Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов

- Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки.
- Сущность спортивной подготовки

5.2. Итоговая аттестация

5.2.1 Собеседование – аттестуемый отвечает на вопросы:

- Основные виды подготовки юного спортсмена
- Контроль пульса во время тренировочного занятия
- Спортивные соревнования
- Врачебный контроль и самоконтроль.
- Восстановительные мероприятия в спорте.

Таблица 7

6. Приемные нормативы для зачисления в спортивно-оздоровительную группу

Контрольные упражнения		Спортивно-оздоровительный этап (3 года)		
		1 год	2 год	3 год
Общая физическая подготовка	Отжимания	4	6	8
	Упор углом	С опорой	С опорой	2 сек
	Кросс 1 км	-	-	Без уч.вр.
	Наклон, см	-	-	5
	Пресс – подъем за 1 мин	-	8	10
	Прыжок в длину, см	50	60	70
Специальная физическая подготовка	Отжимание кузнечиком	-	-	2
	«Пистолет»	-	-	2
	Прыжки в упор лежа за 20 с	-	6	8
	Подтягивание на низ. перек.	-	2	4
	Шпагат	-	-	1
	Удержание ноги «ласточка»	-	2	5
Техническая подготовка	Базовые шаги	Узнаваемы	Узнаваемы	Узнаваемы
	Обязательные элементы	-	Узнаваемы	Узнаваемы
	Свободные элементы	-	-	Узнаваемы

7. Методические материалы

1. Программы по спортивной аэробике / Под ред. Ю.С. Филипповой. – Новосибирск, 2006.
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие. – М.: “Терра Спорт”, “Олимпия пресс”, 2001.
3. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. – М. 2000 г.
4. Филиппова Ю.С. Учебно-методическое пособие по аэробике. Новосибирск. 1999.
5. Филиппова Ю.С., Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Особенности психофизиологического развития юных спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. №5, 2005.
6. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
7. Правила соревнований (2017-2020) по спортивной аэробике (ФИЖ).
8. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 1991 г.
9. Мухина М.П. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста: учебное пособие/ М.П. Мухина, А.И.Кравчук. – Омск: СибГУФК, 2006.-60с.
10. Щедрина А.Г. Педология – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики, НМИ, 1996г.