

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2
« 31 » 08 2021 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО НАО
«ДЮЦ «Лидер»
И. Д. Н. Исполинов
« 31 » 08 2021 год



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта
по спортивной аэробике**

Возраст обучающихся – 13 -18 лет

Срок реализации – 3 года

Тренер – преподаватель:
Иванова Л.А.

г. Нарьян-Мар
2021 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	7
3. Содержание изучаемого курса	12
3.1 Теоретическая подготовка	12
3.2 Общая физическая подготовка	13
3.3 Специальная физическая подготовка	16
3.4 Специальная техническая подготовка	17
3.5 Хореографическая подготовка	20
3.6 Создание базы движений	23
4. Методическое обеспечение	31
4.1 Содержание физической подготовки	31
4.2 Принципы физической подготовки	31
4.3 Содержание работы по годам обучения	32
4.4 Учебно-тренировочные нагрузки по годам обучения	34
4.5 Структура учебно-тренировочного занятия	34
4.6 Соотношение видов подготовки по годам обучения	35
4.7 Система контроля и зачетные качества	36
4.8 Техническое оснащение занятий	38
Список литературы	39
Приложение	

1. Пояснительная записка

Спортивная аэробика - это популярный вид спорта, который включает в себя разнообразные движения, выполняемые под музыку. К наиболее популярным видам упражнений относятся: классическая аэробика, степ- аэробика, фанк-/хип-хоп-аэробика. Занятия в спортивно-оздоровительных группах спортивной аэробики обычно рассчитаны на оздоровительный эффект, но при успешном освоении программы возможно участие с показательными выступлениями на мероприятиях. С этой точки зрения спортивная аэробика, это не просто выполнение физических упражнений, но еще и соревнования, которые в значительной степени способствуют росту популярности этого вида двигательной активности.

Спортивная аэробика включает различные упражнения, выполняемые без предметов: шаги, бег, прыжки, повороты, исполняемые в танцевальном стиле под ритмичную музыку. Аэробные упражнения могут выполняться с использованием различного инвентаря - степ-платформы, гимнастические палки, фитболы, гантели, медицинболы, скакалки, гимнастические коврики.

Известно, что основной задачей спортивной аэробики является укрепление здоровья. Она развивает основные физические качества, повышает работоспособность, воспитывает красоту и легкость движений, чувство ритма, способствует коррекции телосложения. Все это способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и формированию положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Настоящая программа является 3-годичной программой дополнительного образования детей. Программа реализуется в рамках образовательной программы физкультурно-спортивной направленности. Данная редакция программы одобрена Педагогическим советом и утверждена к реализации на 2018-2019 учебный год.

Нормативно-правовую основу программы составляют:

1. Конституция Российской Федерации, (с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 26.12. 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 гг.».
5. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 - 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» .

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие физической подготовки учащегося, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Актуальность программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам, что, в свою очередь, дает возможность тренеру-преподавателю индивидуализировать свой учебно- тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. В процессе обучения своих воспитанников тренер-преподаватель может привить те знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения физического и психического здоровья обучающихся, всестороннего развития личности для достижения намеченных целей. Взяв за основу данную программу, тренер-преподаватель может представить для себя систему обучения при работе с воспитанниками данного возраста. Программа призвана не ограничивать творческий подход тренера, а помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов обучения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных учащихся играет непосредственно физкультурно- оздоровительная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Признаки построения программы:

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми).
2. Сотрудничество с родителями (родитель - главный воспитатель).
3. Индивидуальный подход (учет индивидуальных и половозрастных особенностей ребенка).

4. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному),
5. Принцип культуросообразности - воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.

ЦЕЛЬ данной программы - формирование у детей потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании на основе обучения физическим упражнениям.

Для реализации цели ставятся следующие **ЗАДАЧИ**:

Образовательные:

обучать ребенка техническим элементам спортивной аэробики; изучить основы правильного питания, личной гигиены, здорового образа жизни;

Воспитательные:
способствовать профилактике вредных привычек. **Воспитательные:**
способствовать воспитанию творческой инициативной личности; способствовать воспитанию внутреннего самоконтроля и самодисциплины, ответственного отношения к собственному здоровью;

воспитывать умение общаться друг с другом в группе, адекватной самооценке личности;

способствовать формированию толерантного отношения друг к другу, вне зависимости от национальной, религиозной принадлежности. **Развивающие:**

развивать скоростно-силовые качества ребенка, координационные способности, гибкость, ловкость и выносливость;

способствовать формированию пропорциональной фигуры и правильной осанки.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на весь период обучения. Первый год обучения (этап предварительной подготовки и спортивно-оздоровительной специализации) дает обучающимся базовые умения и знания. Программа второго и третьего годов обучения акцентирована на углубленной (специализированной) подготовке.

Формы организации деятельности: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп. Образовательный процесс по программе предусматривает 222 часа в год, рассчитан на 37 недель учебно-тренировочных занятий. Продолжительность одного занятия составляет 2 академических часа по 45 минут. Занятия начинаются с первого сентября, проводятся 3 раза в неделю. Программный материал рассчитан для учащихся 13-18 лет, предусматривает

Этап (возраст учащихся)	Период обучения (лет)	Наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)
Спортивно-оздоровительный (13-18 лет)	весь период	12-15	6

Зачисление учащихся в спортивно-оздоровительные группы производится при предъявлении медицинского заключения о состоянии здоровья учащегося, по заявлению родителя (законного представителя) поступающего и с согласия родителя (законного представителя).

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- Стабильность состава занимающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий.
- Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств.
- Освоение теоретических знаний из области физической культуры и спорта (спортивная аэробика).
- **Формами промежуточной и итоговой аттестации являются:** Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.
- Выполнение требований технической подготовки в соответствии с программой.
- Учет личностных достижений обучающихся.

Спортивная аэробика - это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ-аэробика, фанк/хип-хоп. Спортивная аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной гимнастики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

2. Учебно-тематический план

Год обучения - 1

Учебная нагрузка 6 часов в неделю

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	ТБ и правила поведения в тренажерном зале	1		1
2	Нормативы ОФП и психологические тесты		2	2
3	Гигиена спортивных занятий		2	2
4	Постановка и отработка программы по классической аэробике	5	40	45
5	Постановка и отработка программы по степ - аэробике	5	40	45
6	Твори и танцуй - стиль latino	5	40	45
7	Программа в стиле hip-hop	5	40	45
8	Осанка и система дыхания	1	9	10
9	Основы рационального питания	1	9	10
10	Упражнения на развитие силы и гибкости		17	17
Всего учебных часов в год				222

Год обучения 2

Учебная нагрузка 6 часов в неделю

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	ТБ и правила поведения в тренажерном зале	1		1
2	Педагогическая диагностика		1	1
3	Творческие достижения в классической аэробике	2	38	40
4	Степ платформа - это creatively!	2	38	40
5	Опорно-двигательный	1		1

	аппарат человека			
6	Физиология осанки: роль нервной системы в формировании осанки	1	10	11
7	Силовые упражнения	2	38	40
8	Стретчинг	1	49	50
9	Экология и здоровье	1		1
10	Подготовка к показательным выступлениям		37	37
Всего учебных часов в год				222

Год обучения 3

Учебная нагрузка 6 часов в неделю

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Т/ь и правила поведения в тренажерном зале	1		1
2	Педагогическая диагностика		1	1
3	Постановка и отработка программы по классической аэробике	2	18	20
4	Постановка и отработка программы по степ-аэробике	2	18	20
5	Твори и танцуй - стиль bellydance	1	9	10
6	Программы в стиле hip-hop	1		10
7	Осанка и обмен веществ	1		10
8	Силовые упражнения	1	49	50
9	Стретчинг	1	49	50
10	Подготовка к показательным выступлениям		50	50
Всего учебных часов в год				222

Годовой план распределения учебных часов для спортивно-оздоровительной группы (в часах)

Виды подготовки	1 ГОД												Всего часов	
	Месяц													
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май					
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Общefизическая подготовка	14	16	14	17	15	14	17	14	14	14	17	14	14	135
Специальная физическая подготовка	6	8	8	7	7	6	7	8	6	6	7	8	6	63
Контрольные испытания	2					2								4
Переводные испытания													2	2
Медицинское обследование	проводится вне сетки учебных часов													
Всего часов	24	26	24	26	24	24	26	24	24	24	26	24	24	222

Годовой план распределения учебных часов для спортивно-оздоровительной группы

Виды подготовки	3 год												Всего часов
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май				
Теоретическая подготовка	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1	1	1	1			12,5
Общезначительная подготовка	14	16,5	14,5	17	15	14,5	17	15	14				137,5
Специальная физическая подготовка	6,5	8	8	7,5	7	6	8	8	7				66
Контрольные испытания	2												4
Переводные испытания												2	2
Медицинское обследование													
Всего часов	24	26	24	26	24	24	26	24	24	24	24	24	222

проводятся вне сетки учебных часов

3. Содержание изучаемого курса

3.1 Теоретическая подготовка:

1. История развития и современное состояние спортивной аэробики.

Весь период обучения.

История спортивной аэробики. История развития на международной арене и в России. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

2. Строение и функции организма человека.

Весь период обучения.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Весь период обучения.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, силы, выносливости.

Принципы построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

4. Основы техники и методика обучения в спортивной аэробике.

2 и 3 годы обучения.

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

5. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.

3 год обучения.

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

6. Основы музыкальной грамоты.

Все этапы обучения.

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике.

7. Основы композиции и методика составления комбинаций.

3 год обучения.

Этапы и методика составления комбинаций. Требования к ним. Способы создания новых элементов.

8. Режим, питание и гигиена.

Все этапы обучения.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

9. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

2 и 3 годы обучения.

Понятие о травмах. Причины травм. Оказание первой доврачебной помощи.

2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения.

1 год. Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «дистанция», «интервал», «направляющий», «замыкающий», «ряд». Повороты направо, налево, кругом, полповорота, расчет.

2 год. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в одну колонну и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движение бегом. Переходы с шага на бег и с бега на шаг.

3 год. Повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Упражнения без предмета.

1 год.

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в

лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные)

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. Наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине), на полу без отягощений, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.

Для ног: сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в медленном и быстром темпе(2).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед - наружу (и внутрь), назад - наружу (и внутрь). Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа.

Махи ногами с опорой на гимнастическую стенку.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах.

Для рук: то же, что на 1 этапе. Сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях с отягощениями и без.

Для шеи и туловища: то же, что на 1 этапе. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: то же, что на 1 этапе. Полуприседы и приседы в медленном и быстром темпе на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Махи ногами с опорой и без опоры.

Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в расширенном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Удержания ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Различные; сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

Для

Для рук: то же, что на 1 и 2 этапах. Сгибание; и выпрямление рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа с отведением ноги назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками на

гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки и в висах (подтягивания в висе лежа, в различных хватах в висе).

Для ног: то же, что на 1 и 2 этапах. Прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Упражнения с предметами (для 2 и 3 годов обучения).

- 1) С набивным мячом (вес 1 - 2 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (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, то же на одной ноге; прыжки через мяч; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек; держа мяч перед собой, над головой, за головой.
- 2) 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 (Для всего периода обучения).

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 (бок, спиной) к стенке - поочередные махи ногами; стоя бок (лицом) к стенке, нога 4-5й рейке - наклоны до касания пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя бок и в 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.

3.3 Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на развитие амплитуды и гибкости (Для всего периода обучения).

Махи ногами вперед, назад и в стороны с максимальной амплитудой. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения. Упражнения в паре.

Последовательность воздействия на отдельные; мышечные группы и сегменты тела не имеет существенного значения. Используют такие варианты как:

- от мелких мышечных групп к крупным;
- от мышц конечностей к мышцам туловища;
- от верхних сегментов тела к нижним;
- чередование мышц антагонистов.

Чаще всего последовательность определяется задачами тренировки и логикой хореографической композиции, когда заключительная фаза одного упражнения является начальной следующего.

Стретчинг в подготовительной части занятия является средством подготовки всех элементов спорно-двигательного аппарата к основной части занятия и средством профилактики травматизма.

Первое условие подготовленности мышц - повышение их температуры. Это достигается выполнением аэробных или неаэробных статодинамических упражнений.

Второе условие - расслабление этих мышц в сочетании с напряжением и расслаблением.

Упражнения, направленные на формирование осанки, совершенствование равновесия и координации в пространстве. (Для всего периода обучения).

Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на гимнастической скамье; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки: толчком двумя с поворотом на 180 - 360° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. 2 года обучения.

Различные прыжки через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки через скакалку с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с, за 8 с, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10 с 15 - раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1 - 3 мин), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

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

3 год обучения. То же, что на 1, 2 годѣх. Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3 - 4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин).

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

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

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

Упражнения, направленные на развитие координации движений.

- 1) 1 год. Выполнение комбинаций (преимущественно на 8 и 16 счетов) без музыки и под музыку, включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес - аэробики в сочетании с различными движениями руками.
- 2) 2, 3 годы. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

3.4 Специальная техническая подготовка

Специальная техническая подготовка заключается в освоении движений, упражнений, которые характерны для избранного вида спорта - спортивной аэробики.

Техника рассматривается в четырех аспектах:

■ Положение тела. Способность поддерживать правильное положение тела при выполнении шагов и связок.

■ Четкость. Способность четко контролировать направление движения.

■ Управление движениями. Умение контролировать силу за счет мышечной активности. Отсутствие баллистических приземлений и инерционных растягиваний мышц.

■ Равновесие. Поддержание равновесия при выполнении элементов, приземлений, шагов.

Техника требует внимания к следующим моментам:

■ Все движения должны быть выполнены с правильной осанкой (без излишней гибкости в суставах).

■ Устойчивость торса, нижней части спины, Та;та и напряжение мышц брюшного пресса.

■ Выравнивание верхней части туловища, шеи и плеч по отношению к позвоночнику.

■ Выравнивание стоп по отношению к углу сгибания в коленных и тазобедренных суставах.

■ Выравнивание всех суставов.

Все движения рук должны выполняться четко, с напряжением. Движения в суставах: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение, супинация, пронация, сгибание в горизонтальной плоскости, разгибание в горизонтальной плоскости, вращение наружу, вращение вовнутрь, поднимание, опускание.

Описание техники выполнения базовых шагов аэробики:

На всех этапах подготовки.

1) Шаг (march). Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги. Стова ставится прямо, начиная с подушечек пальцев до пяток. При выполнении шага следует соблюдать корректную, прямую осанку и не наклонять туловища вперед-назад.

2) Бег (Jog). Вариант хольбы с высокой ударной нагрузкой. Традиционный бег на месте с захлестыванием голени назад почти до касания ягодиц пяткой согнутой ноги. Тело слегка наклонено вперед. Желательно отсутствие угла в тазобедренных суставах (угла между туловищем и бедром).

3) Скач (jump). Движение, выполняемое с низкой или высокой ударной нагрузкой. Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодиц, далее выполняется второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40°. К особенностям техники данного движения относятся контролируемое выпрямление ноги вперед с четкой фиксацией выпрямленной ноги (не должно присутствовать бесконтрольное выпрямление ноги - «футбол»). При выполнении следует сохранять осанку. Выпрямленная нога вперед бега не должна разворачиваться наружу. Носки могут быть как оттянуты так и взяты на себя.

4) Сгибание ноги вперед - поднимание колена (knee lift). Движение, выполняемое с низкой или высокой ударной нагрузкой. Сгибание ноги вперед на уровне груди италла или выше. Носок поднятой ноги «оттянут». Угол между голенью и бедром прямой или острый. Отсутствует движение туловища вперед-назад. Колени согнутой ноги наружу не разворачивать.

5) Мах (kick). Мах прямой ногой вперед. Движение, выполняемое с низкой или высокой ударной нагрузкой. Нога должна подниматься на уровне горизонтали или выше и не разворачиваться наружу или внутрь. Таз во время

выполнения кожа фиксирован. Движение выполняется только в тазобедренном суставе и не следует наклонять туловище вперед или назад.

6) Прыжок ноги врозь - ноги вместе (jumping jack). Движение с высокой ударной нагрузкой. В положении «ноги врозь» ноги слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч. Ноги сгибаются так, чтобы колени не «выходили» за стопу. В процессе разведения сохранять правильную осанку.

7) Выпад (lunge). Движение с высокой ударной нагрузкой. При выполнении данного движения ОЦМ перемещается по вертикали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги. Ширина между ногами во фронтальной плоскости соответствует ширине плеч. Туловище вертикально.

Все движения могут выполняться в сагиттальной (вперед-назад) или во фронтальной (из стороны) плоскостях. Разрешено использовать различные варианты базовых шагов, а также незавершенные движения. К примеру, можно прямо из выпада переходить к подъему колена. Дорожку шагов можно выполнять в любом направлении, т.е. разрешены любые перемещения и повороты, при условии, что повороты не превышают 360°.

Все движения можно выполнять в режиме высокой ударной нагрузки - hi impact (прыжки - обе ноги хотя бы на мгновение отрываются от пола - четко проследивается фаза полета), низкой ударной нагрузки - low impact (пружинка - стопа опорной ноги находится в контакте с полом, выполняя амортизирующие движения - подъем на носок с последующим опусканием на пятку), очень низкой ударной нагрузки - very low impact (ходьба - полная стопа хотя бы одной ноги остается в контакте с полом), а также смешивать все три режима. Элементы со сверхвысокой ударной нагрузкой (взрывные прыжки) запрещены.

3.2. Корректрификационная подготовка

Все годы обучения

Приступая к изучению танцевальных движений, следует ознакомить воспитанников с правильной постановкой осанки (плечи свободно раскрыты, живот подтянут, грудь чуть приподнята, мышцы спины, ног, ягодиц напряжены, шея, плечи и руки свободны от напряжения). Голову держать прямо.

Позиции ног

В классическом танце три позиции ног.

Первая позиция - стопы соприкасаются пятками, развернуты носками наружу и образуют прямую линию на полу.

Вторая позиция - сохраняется прямая линия пер'вой позиции, но пятки отстоят одна от другой, примерно на длину стопы.

Третья позиция - в том же выворотном положении стопы, плотно прилегая, закрывают одна другую наполовину.

Пятая позиция - стопы, плотно прилегая, совершенно закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

Четвертая позиция - сохраняется выворотность][1:той позиции, но ноги не соприкасаются: одна расположена параллельно другой на расстоянии стопы.

При изучении позиции ног обязательны: подтянутый корпус, свободно раскрытые и опущенные плечи, предельная втянутость ног, ровное положение стопы на полу. При изучении второй и четвертой позиций важно распределить центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги и следить за ровностью плеч и бедер.

Позиция рук.

Предварительно следует освоить положение кисти: кончик большого пальца прикасается к второй фаланге третьего пальца, остальные свободно и округло округлены. Это требуется только при первоначальной постановке, пока движения учащегося еще не подчинены его воле и пальцы бывают напряжены. В дальнейшем кисть получает относительную свободу: сохраняется округлость пальцев, но большой палец не соприкасается с третьим, а лишь направлен к нему.

Подготовительное положение - руки свободно опущены, закруглены в локтевых суставах и кистях и расположены перед корпусом, образуя овал. Пальцы округлены, как ухи (зано выше). Кисти почти соприкасаются.

Держая позицию - руки, сохраняя округлость, поднимаются на высоту диафрагмы. Во время движения их следует поддерживать в двух опорных точках - в локтях и пальцах - на одном уровне.

Прежде чем приступить к изучению наиболее трудной, второй позиции, следует освоить третью позицию. По своему построению она аналогична первой.

Третья позиция - руки из подготовительного положения поднимаются в первую позицию. Сохраняя округлость, они поднимаются вверх, как бы заключая голову в овальную рамку.

Вторая позиция - руки из подготовительного положения поднимаются в первую позицию. Сохраняя округлость, они постепенно раскрываются в стороны на одинаковом расстоянии от пальцев. При этом они поддерживаются в двух опорных точках - в локтях и пальцах - на одном уровне. В заключительной фазе движения руки находятся несколько впереди корпуса, продолжая линию раскрытых и опущенных плеч.

Упражнения у хореографического станка.

- *Battement tendu* из первой позиции.

Название *Battement* (батман) применяют ко многим упражнениям классического танца. Буквально оно значит «биение», «отбивание», а здесь обозначает равномерные движения работающей ноги.

Battement tendu - вытянутые движения - вырывают и бьют натянутость всей ноги в колене, подъеме и пальцах, развивая силу ног.

Примечание. В *Battement tendu* работающая нога движется точно по прямой, фиксируя положение пятки против исходной позиции в каждом из направлений. Работающая нога предельно выворотна в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Выдвигая ногу и возвращая ее в позицию, важно сохранить ногу выпрямленной в коленном суставе. Опорная нога вытянута и выворотна. Корпус подтянут и скошен. Сохраняется ровность плеч и бедер.

- *Demi plie*.

Plie означает сгибание, складывание, а как упражнение в уроке классического танца - приседание. *Demi plie* развивает выворотность ног и эластичность мышц.

Примечание. В *demi plie* на всех позициях положение на полу ровное, упор стопы на боковой линии безупречен: пятки плотно прилегают к полу. Центр тяжести равномерно распределен на обе ноги.

- *Demi rond de jambe par terre*.

Rond de jambe par terre - круг ногой по земле. Упражнения развивают выворотность и подвижность тазобедренных суставов.

Примечание. Необходимо следить за выворотностью и натянутостью обеих ног во время выполнения *demi rond de jambe*.

- *Passe par terre*.

Passe par terre - скользящее движение работающей ноги на полу. Оно же - связующее движение в ряде упражнений, а также элемент *rond de jambe par terre*, исполняемого без остановки. В *passe par terre* работающая нога предельно натянута и выворотна.

- *Rond de jambe par terre en и en dedans*.

Rond de jambe par terre en и en dedans - круги, описываемые работающей ногой на полу наружу и внутрь.

Примечание. Подтянутость корпуса, ровность плеч и бедер, предельная выворотность и натянутость обеих ног в *rond de jambe par terre* облегчают развитие эластичности и подвижности тазобедренных суставов.

- *Battement tendu j etc.*

Batteмент телен жете - натянутые движения с броском. Они воспитывают натянutosть ног в воздухе, развивают силу и легкость ног и подвижность тазобедренных суставов.

Примечание. В battement tendu jete во всех направлениях работающая нога движется в момент броска точно по прямой, фиксируя одну и ту же высоту в воздухе. Ноги все время сохраняют выворотность и натяutosть, особенно в момент броска.

* Releve на полупальцы.

Releve - приподнимание; releve на полупальцы - приподнимание на полупальцы. Releve на полупальцы развивает силу ног и подготавливает исполнение упражнений на полупальцах в последующие года обучения.

Примечание. В releve на полупальцы во всех позициях стопы распределяются на полу равномерно; упор на большой палец недопустим.

Примениются хореографические упражнения преимущественно для технической подготовки. Целесообразно их применять в начале основной части занятия или в качестве самостоятельного вида. Хорошо освоенные хореографические упражнения полезно использовать для развития гибкости, укрепления мышц ног и спины. В этих случаях их выполняют в конце основной части занятия.

3.6 Создание базы движений

3.6.1 Общие понятия

Создание базы движений заключается в овладении техникой выполнения базовых видов классической (балетной) аэробики (включая 7 основных), базовых шагов степ-аэробики, ее танцевальных видов (Funk/Hip-Hop, Latina River Dance, Belly Dance, Russian Folk Dance, Rock & Roll, и др.), овладение техникой выполнения элементов базовых видов спорта.

Овладение техникой базовых шагов классической аэробики рассмотрено в разделе 3.2 представленной программы.

1. Марш (march) - ходьба: на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с горизонтальным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, пирами, круг. См. технику выполнения основных базовых шагов.

2. Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шага с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шагов слитно (step-line).

3. «Визуальная линия» (visual line) - шаг правой в сторону, шаг левой назад - скрестно, шаг правой в сторону, приставить левую.

4. «Вы-степ» (y-step) - шаг правой вперед в сторону (или назад-в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться; в и.п.
5. «Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
6. Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшим шагом левой ногой вперед в присяд, другая нога полусогнута сзади на носке. 2 - перенос веса тела на правую ногу, полу присяд на ней. На 3 - 4 выполняются шаги, аналогичные счету 1 - 2, но с переменением левой ногой назад.
7. Шаги «Ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.
8. Скрестный шаг (cross step) - Скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с перемещением направо, налево, кругом, полный круг.
9. Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.
10. Нога на месте с продвижением в различных направлениях. См. технику выполнения основных базовых шагов.
11. «Галоп» (gallop) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.
12. «Пеня» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.
13. Слайд - скольжение (slide) - шаги в любом направлении, выполняются на скольжении ступней по полу.
14. «Шотланд» (scottische) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок с правойой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
15. «Полька» - шаг правой вперед приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
16. «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
17. Мелт (melting) - скручивание ступни ступней ноги.
18. Ротация - поворот ступни ступней ноги.
19. Squat - полуприсяд, выполняется в положении ноги вместе или врозь.
20. «Ту-степ» (two-step) - шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;

21. Подскок (zseer) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

22. «Баруьстою» (Baruystoy) - шаг правой вперед, приставить левую вперед. Шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.

Техника выполнения базовых шагов степ-аэробики:

Наимвая с 1 года обучения.

Перед началом занятий с использованием степ-платформы, занимающихся необходимо ознакомить с различными подходами к ней.

Основные исходные позиции:

- фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степя;
- сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степя по бокам занимают место;
- крайняя (с конца) - стоя со стороны короткого края степя;
- боковая - стоя боком к степу с длинной его стороны;
- боком (по сторонам) - стойка ноги врозь по обе стороны степя, носки обращены к его короткому краю.

Результатом изучения и овладения техникой выполнения основных шагов с использованием степ-платформы является овладение связками из нескольких шагов, ритмичных, последовательно без рук и с руками и собранных в комбинацию.

1. Шаг «базисный» (Basic) - основной. Подход: спереди, сверху, с конца.

И.п. - «базисный» шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ так, чтобы обе ноги оказались на степе; 3 - шаг правой со степя на пол; 4 - шаг левой со степя на пол. То же самое выполнять с левой ноги.

2. Шаг «step»: основной/попеременный. Подходы: спереди

И.п. - «спереди»: 1 - шаг правой ногой на правый край степя; 2 - левой на левый край степя; 3 - правая на пол по центру; 4 - левая на пол рядом с правой. То же самое выполнять с левой ноги.

3. Шаг «касание сверху и внизу» (Up up, tap down): основной. Подходы: спереди, с конца, сбоку, сверху.

И.п. - «сбоку»: 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ; 3 - левая на пол с правой стороны степя; 4 - правая на пол рядом с левой.

4. Шаг «касание сверху» (tap up): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на центр ступа; 2 - левая на ступ к правой так, чтобы носок левой оказался около правой ноги; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - шаг левой на центр ступа; 6 - правая на ступ к левой так, чтобы носок правой ноги оказался около левой ноги; 7 - правая на пол по центру ступа; 8 - левая на пол, и. п.

5. Шаг-касание вниз (tap down): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр ступа; 2 - левая на ступ к правой; 3 - правая на пол; 4 - левая на пол на носок (не опираться на пол, а ТОЛЬКО коснуться его); 5 - левая на центр ступа; 6 - правая к левой на ступ; 7 - левая на пол по центру ступа; 8 - правая на пол, и. п.

6. Шаг с касанием (step tap): попеременный. Подходы: спереди, с конца, по сторонам.

И. п. - спереди; 1 - левая нога на носок (коснуться ступа); 2 - левая на пол; 3 - правая на носок (коснуться ступа); 4 - правая на пол рядом с левой ногой.

7. Шаг с подъемом (lift): основной/попеременный.

Подъем ноги (knee up); подъем ноги в сторону (lift side); захлест ноги (cut); выброс ноги (kick). Подходы: спереди, сверху, с; конца, по сторонам.

8. Одновременное поднимание коленей.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр ступа; 2 - поднять левую, колено образует угол 90° ; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол, в и. п.; 5 - левая на центр ступа; 6 - поднять правую ногу, колено образует угол 90° ; 7 - правая на пол; 8 - левая на пол, в и. п. масса тела равномерно распределена на обе ноги.

9. Одновременное поднимание ног в сторону.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр ступа; 2 - мах левой ногой в сторону, не сгибая; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр ступа; 6 - мах правой в сторону, не сгибая колено; 7 - правая на пол; 8 - левая на пол в и. п.

10. Одновременное сгибание голени.

И. п. - спереди; 1 - правая на центр ступа; 2 - сгибание левой голени (белро вертикально); 3 - левая на пол по центру ступа; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр ступа; 6 - сгибание правой голени; 7 - правая на пол по центру ступа; 8 - левая на пол, и. п.

11. Шаг double up основной/попеременный. Подход: по сторонам.

И. п. - по сторонам; 1 - правая на центр ступа; 2 - левая к правой; 3 - правая на пол, и. п.; 4 - левая на пол, и. п.

12. Шаг straight down: основной/попеременный. Подход сверху.

7. И. - сверху; 1 - правая нога на пол с правой стороны степя; 2 - левая на пол с левой стороны степя; 3 - правая в центр степя; 4 - левая к правой ноге, и. п. (при опускании ноги на пол не отодвигать ее от степя далеко, а примерно на 10 - 15 см).

10. Шаг с поворотом (turn step): попеременный. Подход сбоку.

Л. п. - сбоку (с правой стороны степя); 1 - правая на правый край степя, носок вперед; 2 - левая на левый край степя, одновременно поворачивая туловище вправо (стойки ноги равны, шаг тела равномерно на обе ноги); 3 - правая на пол в направлении так, чтобы степя оказался слева, в движении необходимо развернуться на 180° ; 4 - левую на пол к правой ноге.

11. Шаг через шапфурму (over the top): попеременный. Подход сбоку.

И. п. - с левого бока степя; 1 - шаг правой ногой на центр степя; 2 - правая к левой ноге на пол; 3 - левая на шаг с правой стороны степя; 4 - правая на пол к левой ноге, и. п.

12. Шаг из угла в угол (corner to corner). Подход сбоку.

Л. п. - правым боком; 1 - шаг с правой ноги по диагонали (с правого угла в левый); 2 - шаг левой ногой на левый край степя с поворотом на 180° ; 3 - шаг правой ногой на шаг с правой стороны степя; 4 - левую со степя на пол, к правой ноге.

13. Шаг выпады (lunge). Подход сверху.

И. п. - сверху; 1 - правая на пол, на носок; 2 - правая на степ, и. п.; 3 - левая на пол, на носок, и. п.; 4 - левая на степ, и. п. Колени при выполнении упражнения должны согнуться примерно почти прямо.

14. Шаг впер. Подходы с конца и по сторонам. «Смешанный» - объединяет 2 и более подходов в одной комбинации.

И. п. - с конца; 1 - правой ногой шаг на середину степя; 2 - шаг левой к правой ноге; 3 - шаг левой на пол, с правой стороны степя; 4 - левая на пол, с левой стороны степя; 5 - правая нога на степ; 6 - левая нога на степ; 7 - шаг правой назад, на пол по центру степя; 8 - шаг левой назад на пол в и. п.

15. Шаг впер. попеременный. Подход спереди, с конца, сбоку.

И. п. - спереди, с правого конца степя; 1 - шаг правой ногой на край степя; 2 - шаг левой в шаг на степ, рядом с правой; 3 - правая на пол с конца степя; 4 - левая на пол у края степя.

16. Шаг впер. попеременный. Подходы сбоку, с конца.

Л. п. - боком к степю, с правой стороны; 1 - шаг правой на степ с поворотом на 90° ; 2 - левую приставить к правой ноге; 3 - правую спустить на пол рядом с левую (шаг впер. боком); 4 - левую на пол рядом с правой ногой (левым боком к степю).

17. Шаг №1. №2 по направлению/поперечный. Подход спереди, сбоку, с конца, не стопнам.

И. II - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - поворот на правой ноге на 180° , поднять левое бедро вверх (колено образует угол 90°); 3 - левой ногой шаг назад со степя на пол; 4 - правую приставить к левой ноге.

И. III - с правого бока; 1 - шаг правой на середину степя; 2 - поворот на правой ноге на 180° , левое бедро поднять вверх, образуя угол 90° ; 3 - левую ногу опустить вниз на пол; 4 - правую приставить к левой ноге с правой стороны степя.

18. Шаг №1 шаг, поперечный/поперечный. Подходы спереди, сбоку.

И. IV - спереди с л. края степя; 1 - шаг правой ногой на середину степя; 2 - левую ногу поднять к правой; 3 - шаг правой ногой на пол, к правому краю степя; 4 - левую ногу приставить к правой.

19. Шаг подскока (step the top, dance, jump).

И. V - с конца; 1 - шаг левой ногой на середину степя; 2 - правой ногой подбить левую и присесть на правую ногу (на середину степя); 3 - левую опустить на пол, левое бедро вверх; 4 - правую опустить вниз на пол рядом с левой ногой.

Шаги №1, №2, №3, №4, №5, №6, №7, №8, №9, №10, №11, №12, №13, №14, №15, №16, №17, №18, №19, №20, №21, №22, №23, №24, №25, №26, №27, №28, №29, №30, №31, №32, №33, №34, №35, №36, №37, №38, №39, №40, №41, №42, №43, №44, №45, №46, №47, №48, №49, №50, №51, №52, №53, №54, №55, №56, №57, №58, №59, №60, №61, №62, №63, №64, №65, №66, №67, №68, №69, №70, №71, №72, №73, №74, №75, №76, №77, №78, №79, №80, №81, №82, №83, №84, №85, №86, №87, №88, №89, №90, №91, №92, №93, №94, №95, №96, №97, №98, №99, №100.

Шаги вперед, назад - шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но ступня остается на расстоянии. Особенность техники - на каждом шаге происходит движение ногам.

3. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется к правой (левой) ноге, левая (правая) нога также на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону с указанием направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь-наружу.

4. Шаг в сторону с поворотом - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется к правой (левой) ноге, левая (правая) нога также на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону с указанием направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь-наружу.

5. Шаг вперед-назад - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуть левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ногой.

6. «Ковылячки» - выполняется по диагонали, скачок на правой (левой) ноге, скачок на левой (правой) с продвижением назад скачок на правую (левую), левую (правую) вперед на выкат, перенести тяжесть тела на левую (правую), г. вперед-назад.

6. «Твист» - в стойке ноги врозь колени внутрь с одновременным подъемом на подушечки и поворотом стоп в не вывернутое положение, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.

7. «Об-бег-степ» - движение аналогично «кросс оуп» классической аэробики, но есть подвешивание согнутой ноги вперед, но не забывать о пружинистых движениях ногами, на счет «1» нога сгибается, на счет «2» - выполняется шаг.

8. «Тан» в сторону - шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону).

9. «Тан» в сторону с поворотом направо-налево - упражнение аналогично предыдущему, но шаг выполняется с одновременным поворотом тела в сторону шаг правой вперед, поворот налево, затем вернуться в исходное положение, то же с левой ноги и поворот направо.

10. «Тан» вперед-назад - выставление правой ноги вперед на носок (или пятку) приставить правую к левой, переносить тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

11. «Тан» вперед - шаг от правой ноги - выставление правой вперед на носок (или пятку) приставить правую к левой, переносить тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

12. Скользящие шаги - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, в обе стороны.

13. «Кик» - шаг вперёд, в сторону, назад, наиболее сложный вариант исполнения - с поворотом туловища на счет «1» - кик вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - шаг от нее левой, «4» - шаг правой вперед.

14. Прыжки на двух ногах - вертикальный и фронтальный толчком двух с приземлением на две.

15. Прыжки в шагающий шаг - шаг правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, изменить толчок шаг - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки толчком от одной ноги, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с другой, и приземление на две ноги вместе.

16. Прыжки врозь - прыжок ноги вместе в I - прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; II - прыжок.

17. Прыжки врозь - прыжок ноги врозь - движение аналогично предыдущему, но прыжок выполняется в положении ноги вместе, а в скрестной стойке правая нога впереди. Возможные варианты прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360°.

18. Прыжок со сменой ног и «киком» - выполняется с одной ноги на другую и перед постановкой толчковой ноги вы[полнить «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворотом на 90°, 180°.

19. Прыжок согнув ноги - выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке до конца фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.

20. Прыжок ноги врозь - возможно разведение ног в сторону или правая (левая) вперед. Исполняется с согнутыми или прямыми ногами, в позе «барьерки».

В настоящее время по всему миру и в нашей стране, в частности, все больше и больше популярность приобретают различные фитнес-программы. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (первая группа) является актуальной и может предложить современному подростку:

- двигательную активность;
- разнообразные движения;
- увлекательную познавательную деятельность;
- здоровый образ жизни.

4. Методическое обеспечение

4.1 Содержание физической подготовки

В содержании физической подготовки выделяют следующие виды: общую физическую, специальную физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на повышение общей работоспособности:

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специальных способностей:

- специальная физическая подготовка направлена на развитие координационных способностей;
- функции, связанные с увеличением объема и повышение интенсивности учебно-тренировочных занятий.

В технической подготовке выделяется:

- обучение технике отдельных элементов спортивной акробатики;
- подготовка физической подготовке (обучение элементам классического, барельета и акробатики в танцев);
- музыкально-театральное обучение (обучение элементам музыкальной грамоты, различным музыкальным жанрам и выразительности);
- комбинированную (обучение элементам спортивно-танцевальных программ).

В содержание специальной подготовки входят:

базиса (эстетическое воспитание, образование и обучение); тренировочная (формирование навыков мышления и благоприятного отношения к тренировочным заданиям и нагрузкам); * соревновательная (формирование состава базиса, ритмичности, сосредоточенности и мобилизации). Тактическая деятельность может быть:

- индивидуальной (индивидуальная или индивидуальной соревновательной программы, ритмичности, тактика поведения);
- командной (формирование команды, определение командных и личных задач).

Теоретическая подготовка - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике.

4.3 Особенности физической подготовки

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

- 1) Общепедагогические принципы - всестороннего обучения, сознательности и активности нагрузки, экономичности, доступности и индивидуализации, прогрессивности;
- 2) Спортивные - специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, возобновляемости динамики тренировочных нагрузок;
- 3) Методические - сопоставимости, сопряженности, моделирования.

4.4 Содержание работы по годам обучения

1 год обучения:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма и мышечной массы.

2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.

3. Развитие общей физической подготовки и начальное развитие всех составляющих физической культуры.

4. Специально-обязательная подготовка - развитие умения ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

5. Начальная тактико-техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и творческих элементов.

6. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов танцевального, этнографического и народного танца.

7. Начальная музыкально-театральная подготовка - игры и импровизации на музыкальных инструментах базисных плато аэробики.

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

9 год обучения:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма балетистки.

2. Формирование техникой плавки и аэробного стиля выполнения упражнений.

3. Углубленная и образмерная специальная физическая подготовка (благоприятный аэродинамический эффект, ловкости, гибкости, быстроты).

4. Углубленная специально-двигательная подготовка (развитие координационных способностей).

5. Начальная функциональная подготовка — освоение средних показателей графических упражнений.

6. Начальная функциональная подготовка + освоение базовых элементов, специфических движений, динамическая сила, статическая сила, прыжки, гибкость и равновесие.

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

8. Формирование умения слышать музыку, разбираться в средствах музыкального выражения (ритм, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, фантас и фразировка) и соблюдать движения с музыкой.

9. Начальная эстетическая и практическая подготовка.

10. Проявление интереса и потребности к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

11. Развитие индивидуальных исполнительных навыков.

10 год обучения:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно выносливости и скорости-силовых качествах.

2. Достижение высокого уровня функциональной подготовленности - планомерно увеличивая различные тренировочные нагрузки.

3. Совершенствование базовой технической подготовленности, повышение скорости и эффективности базовых элементов.

4. Качественное улучшение хореографической подготовленности повышение качества исполнения танцевальных форм в усложненных соединениях.

5. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

6. Совершенствование базовой психологической подготовленности, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям и показательным выступлениям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

7. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

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

9. Участие в показательных выступлениях.

4.3 Учебно-тренировочные нагрузки по годам обучения

Параметры нагрузок	1 год 13-14 лет	2 год 15-16 лет	3 год 17-18 лет
Количество показательных выступлений в год		1-2	3-4
Количество занятий в неделю	3	3	3
Количество занятий в день	1	1	1
Продолжительность занятия, мин	90	90	90

4.5 Структура учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть:

- спортивные виды ходьбы и бега (с носка, tea носках, на пятках, в приседе, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени);

- специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);

- общеразвивающие упражнения, оседлания,

- общеразвивающие упражнения преимущественно для развития подвижности в суставах ног;

- хореографические упражнения (плие, батманы тандо, жете, батманы фондо, фразе и сутено, "рад батман жете);

- упражнения для рук (классические, специфические, народно-характерные, соармизенные);

- упражнения в равновесии;

- упражнения для развития прыгучести (маленькие прыжки);

- амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, касаясь);

- прыжки с вращением.

Основная часть:

- аэробно-двигательная подготовка (освоение базовых шагов аэробики в сочетании с различными движениями руками);

- изучение и совершенствование техники элементов, соединений и частей соревновательных комбинаций в целом.

Заключительная часть:

- общая физическая подготовка (упражнения для развития силы мышц рук, спины, брюшного пресса и ног, упражнения для развития общей и специальной выносливости);

- музыкально-двигательная подготовка - задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация;

- подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

4.6 Составление видов подготовки по годам обучения

Средства подготовки	1 год 13-14 лет	2 год 15-16 лет	3 год 17-18 лет
Общеспортивная подготовка	40%	15%	11%
Специальная физическая подготовка	16%	20%	14%
Специальная техническая подготовка	44%	65%	75%

4.7 Система контроля и зачетные качества

Таблица контрольных нормативов для каждого года обучения

Оценка результатов тестирования осуществляется по 5-ти бальной системе.

Год обучения	Контрольные тесты							
	Сгиба ние- разно ание рук в упоре лежа за 30 сек. кол-во раз	Сгиба ние- разгиб ание руков упоре лежа за 30 сек. кол-во раз	Пры жки через скак алку на 60 сек. кол-во раз	Удерж ание равнов есия на полуна льцах в положе нии стоя на одной ноге. кол-во сек	Удерж ание прямые X ног паралл ельно полу в висе на шведск ой стенке, кол-во сек	Накло н в полож енЕи стоя, кол-во балов	Фронта льный шпагат, кол-во баллов	Сагитта льный шпагат. кол-во бгшлов
1 (13- лет)	20-5 б.	20-5 б.	100- 5 б.	5-5 б. 4-4 б.	12-5 б.	Подуш ечви пальце в рук	Ноги разведе ны не менее.	Ноги разведе ны не менее, чем на 170° и прижат ы к полу, руки в стороны
14 лет)	15-19 4 б.	15-19 4 б.	100- 4 б.	3-3 б. 2-2 б.	9-11- 4 б.	касают ся пол б.	чем на 170° и прижат ы к полу. руки в стороны	чем на 170° и прижат ы к полу, руки в стороны
	11-14 3 б.	12-14 3 б.	99- 3 б.	3 и 2 б.	б и менее 2 б.	Фалан ГЕЦ пальце на ПОДП - 4 б.	То же, но с и опорой руками 0 дол - 1 б.	То же, но с опорой руками 0 пол - 1 б.
2	15-5	15-5	100- 5 б.	5-5 б.	15-5	Подуш ечви	Ноги разведе	Ноги разведе

(is le лет)	б. 20-24 -4 б 15- 19 -3 б, 14 и менее -2 б.	б. 20-24 -4 б. 10-19 -3 б. 15 и менее -2 б.	3 б. 110- 119- 3 б. 100- 109- 3 б. 99 и мене е - 2 б.	4-4 б. 3-3 б. 2-2 б.	б. 12-14- 4 б. 10-11- 3 б. 9 и менее -2 б.	пальце в рук касают ся пол - 3 б. Фалан ги пальце в на ладон и на руки - 5 б.	ны не менее, чем на 170° и прижат ы к полу, руки в сторон ы - 3 б. То же, но с опорой руками о пол - 1 б.	ны не менее, чем на 170° и прижат ы к полу. руки в сторон ы - 3 б. То же, но с опорой руками о пол - 1 б.
3 (17- лет)	26-5 б. 20-25 -4 б. 18-19 -3 б, 14 и менее -2 б.	30-5 б. 23-29 -4 б. 20-24 -3 б. 19 и менее -2 б.	130- 3 б. 129- 4 б. 110- 119- 3 б. 100 и мене е - 2 б.	6-5 б. 5-4 б. 4-3 б. 3-2 б.	17-5 б. 15-16- 4 б. 10-14- 3 б. 9 и менее -2 б.	Подош ечки пальце в руК из: ЕЮ т ся]: пол - 3 б. Фал.г[ан ру пальце е на пол у - 4 б. ладон и на ладон и на руки - 5 б.	Ноги разведе ны не менее, чем на 170° и прижат ы к полу. руки в сторон ы - 3 б. То же, но с опорой руками о пол - 1 б.	Ноги разведе ны не менее, чем на 170° и прижат ы к полу, руки в сторон ы - 3 б. То же, но с опорой руками о пол - 1 б.

Учащиеся и вновь прибывшие сдают контрольные нормативы согласно таблице контрольных нормативов с учетом возраста.

4.3 Техническое оснащение занятий

беговая дорожка (новые) "VisionFitnessT 60" - 3 шт.
 беговая дорожка (имеющиеся) "VisionFitnessT 60" - 1 шт.
 беговая дорожка "Bailli 480i" - 1 шт.
 Велозпрямитель "Vision Fitness U 60" шт. - 2 шт.
 степлер _____ - 1 шт.
 эллиптический тренажер (новые) "VisionFitnessS 60" - 2 шт.
 эллиптический тренажер "Tunturi" - 2 шт. гребной тренажер «Super WeightSFC» - 1 шт. скамья для пресса - 2 шт.
 тренажер для разгибания сгибной (типерекстензия) - 1 шт.
 координатный тренажер - 2 шт.
 тренажер "бабочка" - 1 шт.
 тренажер "абдулятор" - 1 шт.
 тренажер "body stile" - 1 шт.
 гантели 1, 1,5, 2, 3, 4, 6кг. - 21 шт.
 гриф штанги - 2 шт.
 гриф EZ-образный 150 - 1 шт.
 гриф прямой Д50 1700мм - 1 шт.
 гимнастическая скамья - 1 шт.
 диск обрезиненный Д50 1,25кг. - 6 шт.
 диск обрезиненный Д50 2,5кг. - 2 шт.
 диск обрезиненный Д50 5кг. - 2 шт.
 утяжелители 1 кг - 6 шт.
 коврик туристический - 2 шт.
 коврик для веревки - 20 шт.
 скамья - 13 шт.
 обруч металлический - 3 шт.
 обруч массажный "Tunturi" - 3 шт.
 мат гимнастический - 7 шт.
 мяч гимнастический (фитбол) - 9 шт.
 медцановбол - 8 шт.
 степ-платформа - 12 шт.
 гимнастическая скамья - 8 шт.
 весы медицинские ВМ 150 - 1 шт.
 дозиметр - 1 шт.
 музыкальный центр - 1 шт.
 телевизор - 1 шт.
 DVD плеер - 1 шт.
 часы настенные - 1 шт.

11. Контрерас В. Слатье о силовых упражнениях с использованием в качестве оборудования резиновый мяч [Текст] Пер. с англ. С. Э. Борич / В. Контрерас. «Менеджмент в спорте», №14, - 2014 г. с. 14-15.
12. Кривонозов В.А., Лукина И.С. Психология подростка [Текст] / В.А. Кривонозов, И.С. Лукина. - М.: Просвещение, 1965. - 303 с.
13. Лосовик В.В. Развитие двигательных качеств на уроках физкультуры [Текст] / В.В. Лосовик. - М.: Минск, 1980. - 39 с.
14. Дух В.М. Теория физического воспитания школьников: Пособие для учителя [Текст] / В.М. Дух. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. - 272 с.
15. Дух В.М. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] / В.М. Дух. - М.: Терра - спорт, 2000. - 192 с.
16. Матвеев Л.Л. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.Л. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 176 с.
17. Методические рекомендации для индивидуальных и семейных занятий с детьми с помощью гимнастикой способом круговой тренировки [Текст] / Л.Л. Матвеевский, В.В. Абушкевич. - М.: Издательство Всероссийского центра ВФСО «Динамо», 1990. - 148 с.: илл.
18. Методические рекомендации тренерам-преподавателям ДЮСШ по созданию портфолио профессиональных достижений [Электронный ресурс] // Портфолио тренера-преподавателя в контекстах, опубликовано 14.04.2014 / Автор - Булгаков Сергей Иванович, bulgakov_s@mail.ru, bulgakov_s@entrance. (Дата обращения: 27.09.2014)
19. Образовательная программа дополнительного образования детей «Сила и выносливость» [Электронный ресурс] // about / department / sport, опубликовано 04.11.2013 / Автор - В. Н. Булгаков. URL: <http://www.dvaddi / entrance>. (Дата обращения: 7.09.2014).
20. Образовательная программа дополнительного образования (секция «Старшая аэробика») [Электронный ресурс] //upload/files/00/21/34.pdf, опубликовано январь 2013 / Автор - С.Н. Булгаков. URL: <http://www.dvaddi / entrance>. (Дата обращения: 7.09.2014).
21. Образовательная программа по спортивной аэробике [Электронный ресурс] // Спортивные дети и работников образования, опубликовано 6.11.2013 / Автор - С.Н. Булгаков. URL: <http://www.dvaddi / entrance>. (Дата обращения: 7.09.2014)
22. Программа «Особенности методики учета учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ № 8» «ДЮСШ № 8» [Электронный ресурс] // МАОУ ДОД «ДЮСШ № 8», опубликовано - 2013 г. URL: <http://www.dvaddi-nyuzhucos.ru / entrance>. (Дата обращения: 27.09.2014).
23. Программа «Валеологический комплекс и аэробика» [Электронный ресурс] // Портфолио В.В. Вар. gigaobaza / entrance. (Дата обращения: 27.09.2014)

24. Дистанция и эффективность планирования [Электронный ресурс] // Мик-робит / Составитель - Е. А. Булычева. URL: <http://www.mikrobit.ru/entrance>. (Дата обращения: 27.04.2015).
25. Подсказки по физической культуре «Государственное итоговое тестирование в области физической культуры» [Электронный ресурс] // Педагогическое сообщество Е. Пашковой / Автор - В. Н. Шевченко, опубликовано 24.01.2015. URL: <http://pedsovet.ru/entrance>. (Дата обращения: 27.04.2015).
26. Финансы и культура по физической культуре [Электронный ресурс] // Педагогическое сообщество Е. Пашковой / Автор - Н. А. Светликова, опубликовано 24.01.2015. URL: <http://pedsovet.ru/entrance>. (Дата обращения: 27.04.2015).
27. Финансы и культура по физической культуре. 9 классы [Электронный ресурс] // Педагогическое сообщество Е. Пашковой / Автор - Е. А. Лютых, опубликовано 24.01.2015. URL: <http://pedsovet.ru/entrance>. (Дата обращения: 27.04.2015).
28. Физкультура и физическое воспитание школьников на спортивный результат [Физкультура и физическое воспитание школьников. 1985 - 112 с.
29. Физкультура и физическое воспитание школьников на спортивный результат [Электронный ресурс] // Педагогическое сообщество Е. Пашковой / Автор - Н. А. Светликова, опубликовано 30.01.2015. URL: <http://pedsovet.ru/entrance>. (Дата обращения: 27.04.2015).
30. Физкультура и физическое воспитание школьников на спортивный результат [Текст] / Е. А. Лютых, Е. А. Булычева, Е. А. Светликова. - М.: Айрис-Пресс, 2002. - 638 с.
31. Физкультура и физическое воспитание школьников на спортивный результат [Текст] / Е. А. Лютых, Е. А. Булычева, Е. А. Светликова. - СПб., 1997. - С. 53-56.
32. Физкультура и физическое воспитание школьников на спортивный результат [Текст] / Е. А. Лютых, Е. А. Булычева, Е. А. Светликова. - М.: Айрис-Пресс, 2000. - 480 с.

Список литературы по теме «Физическое воспитание и спорт в целях расширения диапазона образовательных возможностей и помощи родителям в обучении и воспитании детей»

1. Физическое воспитание и спорт в целях расширения диапазона образовательных возможностей и помощи родителям в обучении и воспитании детей [Текст] / С.И. Алешин. - М.: Айрис-Пресс, 2011. - 328 с. ил.
2. Физическое воспитание и спорт в целях расширения диапазона образовательных возможностей и помощи родителям в обучении и воспитании детей [Текст] / С.Ф. Албаев. - М.: Айрис-Пресс, 1998. - 80 с.

3. Батченко С.А., Бирюков Е.А., Арзымуков Е.К., Деревянко И.А. «Дети имеют право к здоровью и счастью». Серия «Медицина для вас» [Текст] / С.А. Батченко, Е.А. Бирюков, Е.К. Арзымуков, И.А. Деревянко. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 480 с.
4. Гаврилов А. В. Подорожные игры для дошкольников и младших школьников [Текст] / А.В. Гаврилов. - М.: Речь, 2007. - 160 с.: илл.
5. Барановский М. А. О здоровье детей. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников [Текст] / Ю.А. Кириллова. - М.: Детство-Пресс, 2004. - 62 с.: илл.
6. Козырева О. В. Учебная физкультура для дошкольников (при нарушениях сколиозом грудного отдела): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей [Текст] / О.В. Козырева. - М.: Просвещение, 2003. - 112 с.
7. Дидро А.М. Кошки Цовид. Игры мимической реакции, ловких движений, прыжков ног и пальцев рук. Физическое развитие детей 4-11 лет [Текст] / А.М. Дидро, Д.В. Давыдов. - М.: АСТ, Астрель, 2011. - 320 с.: илл.
8. Зинченко В. П. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для учителей физической культуры в дошкольных, работающих с детьми 4-5 лет и родителей дошкольников / В.П. Зинченко, Н.А. Кордова. - М.: Просвещение, 2004. - 288 с.
9. Зинченко В. П. Развитие двигательных способностей и формирование здоровых привычек / В.П. Зинченко, Ю.М. Гаврилов [Текст] / М.: Просвещение, 2007. - 304 с.: илл.
10. Савицкая Л.М. Сброски подвижных игр. Для работы с детьми младшего дошкольного возраста / А.М. Зинченко, Л.М. Савицкая. - М.: Мозаика-Синтез, 2007. - 112 с.
11. Давыдов Д. В. Подорожные игры для дошкольников [Текст] / Д.В. Давыдов. - М.: Детство-Пресс, 2004. - 70 с.: илл.

Приложение к учебному плану

«Утверждаю» Директор ГБУ ДО

НАО «Детско-юношеский центр

«Лидер»

Д.Н. Исполинов

Учебный план: учебно-тренировочных занятий и соблюдение объемов учебной нагрузки по различным учебной образовательной программы по спорту, выполняемых в условиях организации и проведения занятий по удаленному доступу.

№	Наименование программы	Часы	% соотношение	Примечание
1	Базовая физическая подготовка	7ч	10%	
2	Средняя физическая подготовка	36ч	50%	
3	Специальная физическая подготовка	1ч	1,5%	
4	Учебно-тренировочная подготовка	18ч	25%	
5	Итого часов	72	100%	

Тренировочные занятия

Г.Н. Домрачева