

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-
методического совета

протокол № 1
от «29» августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

 А.Г. Моржинский

приказ № 443
от «30» августа 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС – АЭРОБИКА»

Автор (составитель): **Никитина Светлана Алексеевна,**
тренер-преподаватель

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **базовый**

Возраст детей, осваивающих программу: **12 – 17 лет**

Срок реализации программы: **3 года**

Всеволожск

2019

Введение

Фитнес-аэробика – полиструктурный вид спорта, состоящий из гимнастических и танцевальных элементов. За сухой терминологией скрывается очень зрелищное, эффектное и эффективное решение проблемы здорового образа жизни населения страны, особенно молодежи.

По сути, фитнес-аэробика – это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, фанк, хип-хоп. Фитнес-аэробика – сложно-координационный, эстетический, командный вид спорта (в составе команды 5, 6-8 человек). Ее своеобразие определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций, сложными по координации движениями. Особой популярностью этот вид спорта пользуется среди детей, подростков и молодежи, для которых выступление в соревнованиях, конкурсах, шоу-программах – важный мотивационный фактор систематических занятий физической культурой.

Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее, что накопилось в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, элементы классической и степ-аэробики, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Фитнес-аэробика официально признана Федеральным агентством по физической культуре и спорту Правительства Российской Федерации как одна из дисциплин спортивной аэробики. Международным развитием этого вида спорта, проведением чемпионатов мира и Европы занимается международная организация ФИСАФ (FISAF) – Международная Федерация спортивной и фитнес-аэробики. Соревнования проводятся в трех номинациях: классическая (базовая) аэробика, степ-аэробика и фанк/хип-хоп.

Почему сегодня фитнес-аэробика так популярна? Во-первых, это простое и эффективное решение проблемы здорового образа жизни для людей всех возрастов – фитнес-аэробика доступна для детей и взрослых. Во-вторых, фитнес-аэробика позволяет преодолеть разобщенность, которая так свойственна современному мегаполису, – какой еще вид спорта оценивает не только техническое совершенство элементов, но и командный дух, проявленный во время демонстрации программы. А еще фитнес-аэробика позволяет раскрыть артистические способности: музыкальное оформление, дизайнерские изыски костюмов и даже прически спортсменов во время выступления должны соответствовать заявленному образу.

Современность, доступность, актуальность и массовость – так можно охарактеризовать этот новый для России вид спорта.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности **базового** уровня «Фитнес-аэробика» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);
- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);
- Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (№ 1125 от 27.12.13);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Устава ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

Актуальность программы

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни особенно актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность у людей разных возрастных групп, но детям и подросткам для нормального роста и развития необходима энергичная физическая деятельность. Кроме того, оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Реализация программы по фитнес-аэробике поможет учащимся, в соответствии с буквальным переводом с английского слова «fitness», приобрести, в первую очередь, «хорошую физическую форму». Вместе с тем, учитывая серьезную тренировочную подготовку учащихся, они приобщатся к современному перспективному виду спорта, сочетающему в себе гимнастику, танцевальные движения, командное сотрудничество, с возможностью участия в конкурсных, показательных мероприятиях и соревнованиях.

Отличительные особенности

Программа, с одной стороны, учитывает нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, заложенные в программах по спортивной аэробике учебно-тренировочного этапа, а с другой – нацелена на спортивно-оздоровительную работу с учащимися средствами фитнес-аэробики.

Цель программы – гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья детей средствами фитнес-аэробики.

Достижение поставленной цели предполагает выполнение следующих **задач**:

➤ *обучающих*:

- освоение технических элементов фитнес-аэробики;
- формирование необходимых специальных знаний для успешной деятельности в фитнес-аэробике;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных занятий по фитнес-аэробике;

➤ *развивающих*:

- совершенствование функциональных возможностей организма средствами фитнес-аэробики;
- развитие кондиционных двигательных способностей (сила, ловкость, выносливость, гибкость и др.);
- развитие координационных двигательных способностей (ритм, равновесие и др.);

➤ *воспитательных*:

- содействовать воспитанию высоких волевых качеств (настойчивость, целеустремленность, смелость);
- содействовать воспитанию морально-нравственных качеств (справедливость, доброжелательность, трудолюбие, сотрудничество);
- содействовать воспитанию эстетических качеств (аккуратность, чувство прекрасного).

Организационно-педагогические условия

Срок реализации программы – 3 года.

Возраст учащихся – 12-17 лет.

Реализация программы предполагает достаточно интенсивную физическую нагрузку и выведение учащихся на высокий спортивный уровень, поэтому на первый год обучения принимаются девочки, имеющие показатели физического развития выше среднего уровня или опыт занятий в творческих коллективах или спортивных секциях, близких по профилю (хореография, аэробика, гимнастика, акробатика). Необходимым условием для зачисления на программу является справка от врача о допуске к спортивным занятиям, которая предоставляется не только перед зачислением на 1 год обучения, но и ежегодно к началу занятий.

Наполняемость группы: 1 год обучения – не менее 12 учащихся, 2, 3 года обучения – не менее 10 детей.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут).
Количество часов по годам обучения: 1, 2, 3 год обучения – по 216 часов.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности учащихся: групповая, при активном использовании индивидуального подхода к каждому ребёнку.

Формы занятий: тренировочное занятие, беседа, игра, тренинг, участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях.

Методы проведения занятий: словесные (объяснение, обсуждение, беседа, использование аудиоматериалов и др.), наглядные (показ педагога, работа по образцу, использование наглядных материалов – фотографии, эскизы костюмов, просмотр записей соревнований, показательных выступлений и др.), практические (тренировка, игра, репетиция и др.).

Условия реализации программы.

Помещение размером не менее 40 м² с мягким покрытием (хореографический или акробатический зал), магнитофон (музыкальный центр), компьютер, аудио- и видеозаписи.

Для учебно-тренировочных занятий по программе учащимся необходимо иметь спортивную форму и обувь (чешки), для выступлений – специальные костюмы.

Планируемые результаты.

В результате обучения по программе учащиеся:

- будут в совершенстве владеть техникой базовых шагов и обязательных элементов фитнес-аэробики;
- приобретут знания о влиянии физических упражнений на здоровье человека, о сохранении и укреплении здоровья;
- овладеют методикой развития двигательных способностей (координационных и кондиционных);
- приобретут необходимые знания и умения в организации и проведении занятий по фитнес-аэробике;
- получают развитие волевых, морально-этических и эстетических качеств личности.

Система оценки результатов освоения программы.

Для оценки результативности реализации программы используются следующие формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- комплексное обследование (тестирование) учащихся;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в конкурсных и показательных мероприятиях, соревнованиях.

В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнес-аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке, не менее одного раза в течение учебного года проводится комплексное обследование (тестирование) учащихся. Программа комплексного обследования включает оценку всех видов подготовки: хореографической, технической, функциональной. В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную

попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую систему для каждого конкретного норматива.

Подробное описание контрольных упражнений, методов оценки нормативов и их интерпретации описаны в соответствующем разделе содержания данной образовательной программы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности детей являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий тренировочного этапа, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями.

Промежуточная аттестация проводится в мае-месяце в форме сдачи контрольных нормативов. Итоговая аттестация по программе проходит в формате соревнований (апрель-май 3 года обучения) и оценивается на основании полученных результатов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел программы	Количество часов по годам обучения		
		1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	48	40	40
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	77	80	80
4.	Специальная техническая подготовка (СТП)	78	83	83
5.	Переводные нормативы	4	4	2
6.	Участие в соревнованиях	6	6	8
	Всего часов	216	216	216

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	беседа
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	48	8	40	наблюдение, выполнение упражнений
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	77	7	70	наблюдение, выполнение упражнений
4.	Специальная техническая подготовка (СТП)	78	8	70	наблюдение, выполнение упражнений
5.	Переводные нормативы	4	-	4	сдача нормативов по ОФП и СФП
6.	Участие в соревнованиях	6	-	6	судейская оценка на соревнованиях
	Всего часов	216	26	190	

2 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	беседа
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	5	35	наблюдение, выполнение упражнений
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	80	6	74	наблюдение, выполнение упражнений
4.	Специальная техническая подготовка (СТП)	83	8	75	наблюдение, выполнение упражнений

5.	Переводные нормативы	4	-	4	сдача нормативов по ОФП и СФП
6.	Участие в соревнованиях	6	-	6	судейская оценка на соревнованиях
	Всего часов	216	22	194	

3 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	беседа
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	4	36	наблюдение, выполнение упражнений
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	80	6	74	наблюдение, выполнение упражнений
4.	Специальная техническая подготовка (СТП)	83	8	75	наблюдение, выполнение упражнений
5.	Переводные нормативы	2	-	2	сдача нормативов по ОФП и СФП
6.	Участие в соревнованиях	8	-	8	судейская оценка на соревнованиях
	Всего часов	216	21	195	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы разработано с опорой на основные задачи, заложенные в учебно-тренировочном этапе программ по спортивной аэробике. Специфика реализации программ физкультурно-спортивной направленности такова, что на определенном этапе обучения образовательный процесс предполагает выполнение на протяжении всего этапа одних и тех же упражнений, при увеличении количества повторов и темпа их выполнения. В специальную техническую подготовку, помимо изучения и совершенствования базовых шагов аэробики, входит изучение элементов хореографии и совершенствование техники элементов спортивной аэробики, выделяются обязательные элементы для каждого конкретного этапа, в течение всего периода обучения идёт их совершенствование.

1 год обучения

1. Теоретическая подготовка. (3 часа)

Теория. История развития и современное состояние фитнес–аэробики. Достижения российских спортсменов. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов.

2. Общая физическая подготовка (ОФП). (48 часов)

Теория. Понятие об общей физической подготовке (ОФП). Методика развития двигательных качеств. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия.

Практика.

Строевые упражнения. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты по одному, в несколько колонн, повороты в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Упражнения без предмета.

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

гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками, с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Наклоны с поворотами: вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения, с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонных, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град, и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах, то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1-2 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 на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые

движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; – круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическое скамейка: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола, в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах. Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки нога врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (20-30 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с места.

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

3. Специальная физическая подготовка (СФП). (77 часов)

Теория. Понятие о специальной физической подготовке (СФП). Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований.

Практика.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками, шпагат из различных исходных положений. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, махи с утяжелителями на ногах и с резиной; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения

вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с). Поднимание ног.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; 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.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с, за 8 с и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. 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). 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 для развития координации движений.

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры). Выполнение элементов из художественной и спортивной гимнастики: со скакалкой, мячом, обручем, акробатические элементы (перекаты, кувырки, мосты гимнастические, стойки, перевороты)

Обязательные элементы учебно-тренировочного этапа.

Группа «круги ногами»:

- круг ногой в приседе;
- круг ногой в приседе в шпагат (продольный, поперечный).

Группа «рамка»:

- рамка из упора лёжа;
- рамка из упора лёжа на одной руке.

Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты:

- прыжок ноги врозь;
- толчком одной прыжок в шпагат;
- «кабриоль» (подбивной ноги вперед);
- прыжок, согнув ноги назад – «припятка»;
- прыжок – складка ноги вместе (пайк);
- прыжок, согнув ноги (группировка);
- прыжок в сагитальный шпагат с приземлением на две ноги.

Элементы, демонстрирующие махи:

- «хич кик»;
- «фан кик».

Группа «статическое равновесие»:

- сагитальное равновесие – нога вперед вертикально с захватом двумя руками и удержанием 2 сек;
- фронтальное равновесие – нога в сторону вертикально с захватом одной рукой и удержанием 2 сек;
- «ласточка» – нога назад или в сторону с удержанием 2 сек;
- равновесие шпагатом;
- равновесие шпагатом с захватом.

Группа «динамическое равновесие»:

- поворот на одной ноге на 360° другая нога согнута и прижата к колену опорной ноги;
- то же с поворотом на 540°.

Элементы, демонстрирующие гибкость:

- вертикальный шпагат с опорой на две руки;
- сагитальный шпагат;
- фронтальный шпагат в упор;
- сагитальный шпагат в положении «лежа на спине» и захватом ноги двумя руками;
- «иллюзион» – поворот в положении вертикальный шпагат с опорой на две или одну руку на 360°;
- из положения «сагитальный шпагат» перекаат вправо или влево;
- «панкейк» – из положения «фронтальный шпагат» в упор перейти в положение лежа на животе ноги вместе.

Повороты:

- повороты на двух ногах;
- скрестный поворот;
- поворот на коленях.

4. Специальная техническая подготовка (СТП). (78 часов)

Теория. Понятие о специальной технической подготовке (СТП). Основы музыкальной грамоты. Ритм и мелодия музыки. Значение музыки в фитнес-аэробике. Основы композиции. Требования к составлению комбинаций.

Практика.

Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 4 5 град, (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением нога на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр ле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45 град (батман фраппе);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град, и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман де-велопе).

Базовые шаги аэробики:

- подъем колена (Knee Lift, Knee up);
- мах (Kick);
- разновидность маха голенью (Law Kick);
- прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping Jack, Hampelmann);
- выпад (Lunge);
- марш (March);
- ходьба на месте (Marching);
- ходьба в различных направлениях (Walking);
- бег (Jog);
- бег «трусцой» (Jogging);
- подскок (Skip, Flick Kick);
- базовый шаг (Basic Step);
- полуприсед (Squat);
- приставной шаг (Step-Touch);
- обратный приставной шаг (Touch-Step);
- приставной шаг со скачком (Scoop);
- двойной приставной шаг (Double Step Touch);
- разновидности приставного шага (Push Touch, Toe Tap);

- разновидности ходьбы (Side to Side, Pile Touch, Side Tip, Open Step)
- сгибание голени назад (Hopscotch, Hamstring Curl, Leg Curl);
- выставление ноги на пятку (Heel Dig, Heel Touch)
- вариация танцевального шага «мамбо» (Mambo);
- танцевальный шаг со скачками (Rock Step);
- поворот вокруг опорной ноги (Pivot Turn);
- смена положения ног прыжком (Pendulum);
- галоп (Chasse, Gallop);
- переменный шаг (Two Ste);
- разновидность ходьбы в стойку ноги врозь (V-Step).

5. Переводные нормативы. (4 часа)

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

6. Участие в соревнованиях. (6 часов)

Практика. Участие в соревнованиях, конкурсных и показательных мероприятиях разного уровня.

2 год обучения

1. Теоретическая подготовка. (3 часа)

Теория. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Влияние соблюдения режима и рационального питания на достижение хороших спортивных результатов.

2. Общая физическая подготовка (ОФП). (40 часов)

Теория. Травмы. Характеристика травм. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Закаливание, как профилактика заболеваний.

Практика. Выполнение строевых упражнений, упражнений для рук, ног, шеи, туловища, упражнений с предметами, на снарядах, упражнений из других видов спорта, представленных в содержании 1 года обучения. Упражнения из разных групп включаются в каждое занятие.

3. Специальная физическая подготовка (СФП). (80 часов)

Теория. Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.

Практика. Упражнения для развития амплитуды и гибкости; на формирование осанки, равновесия и ориентации в пространстве; для развития скоростно-силовых качеств; для развития координации движений,

представленные в содержании 1 года обучения, включаются в каждое занятие. Упражнения для увеличения подвижности в суставах усложняются изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощения, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Обязательные элементы учебно-тренировочного этапа.

Совершенствование техники ранее изученных элементов с продвижением вперёд, назад, в сторону, с поворотом на 90. 180 градусов с несложной разноимённой координацией руками в группе.

Группа «круги ногами»:

- круг ногой в приседе;
- круг ногой в приседе в шпагат (продольный, поперечный).

Группа «рамка»:

- рамка из упора лёжа;
- рамка из упора лёжа на одной руке.

Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты.

Совершенствование техники изученных элементов:

- прыжок «ноги врозь»;
- толчком одной прыжок в шпагат;
- «кабриоль» (подбивной ноги вперед);
- прыжок, согнув ноги назад – «припятка»;
- прыжок, складка ноги вместе (пайк);
- прыжок, согнув ноги (группировка);
- прыжок в сагитальный шпагат с приземлением на две ноги.

Освоение:

- прыжок с места во фронтальный шпагат;
- прыжок «казак» с приземлением на две ноги;
- прыжок толчком двумя с поворотом на 360°;
- прыжок толчком двумя ногами с поворотом на 360° в «группировке»;
- «олень»;
- «бедуинский»;
- «бочонок»;
- «коза»;
- «пистолет»;
- прыжок, согнувшись, руки вверх – «щучка».

Элементы, демонстрирующие махи:

- «хич кик»;
- «фан кик»;
- «ножницы»;
- «двойной фан кик».

Группа «статическое равновесие»:

- сагитальное равновесие – нога вперед вертикально с захватом двумя руками и удержанием 2 сек;
- фронтальное равновесие – нога в сторону вертикально с захватом

- одной рукой и удержанием 2 сек;
- «ласточка» – нога назад или в сторону с удержанием 2 сек;
- равновесие шпагатом;
- равновесие шпагатом с захватом;
- крестообразное равновесие;
- равновесие кольцом.

Группа динамическое равновесие»:

- поворот на одной ноге на 360°, другая нога согнута и прижата к колену опорной ноги;
- то же с поворотом на 540°;
- поворот на одной ноге на 360°, другая вертикально вперед с захватом одной рукой.

Элементы, демонстрирующие гибкость:

- вертикальный шпагат с опорой на две руки;
- сагитальный шпагат;
- фронтальный шпагат в упор;
- сагитальный шпагат в положении «лежа на спине» и захватом ноги двумя руками;
- «иллюзион» – поворот в положении «вертикальный шпагат» с опорой на две или одну руку на 360°;
- из положения «сагитальный шпагат» перекаат вправо или влево;
- «панкейк» – из положения фронтальный шпагат в упор перейти в положение лежа на животе ноги вместе;
- из положения сед ноги врозь круги ногами на спине с поворотом на 180°;
- «геликоптер» – из положения сед ноги врозь круги ногами с поворотом на 360 в положение «упор лежа».

Повороты:

- повороты на двух ногах;
- скрестный поворот;
- поворот на коленях;
- повороты в продвижении («шэне», «блинчики»).

4. Специальная техническая подготовка (СТП). (83 часа)

Теория. Основы музыкальной грамоты. Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес-аэробике.

Практика.

Элементы классического танца:

- дубль батман тандю – вынос ноги на носок вперед, в сторону, назад (выполнять в I, III, V-ой позициях ног);
- пикке – быстрое, чёткое касание носком пола;
- пуанте – однократное, мягкое касание носком пола;
- пти батман – маленькие, мелкие батманы, выполняются «крестом» по

4-8 раз в одном направлении или в сочетании с другими элементами по I, V позициям;

- балансе – покачивание из стороны в сторону;
- томбе – выполняется в V позиции «крестом», скольжением носком согнутой ноги по опорной ноге до уровня колена и разгибанием в одном из направлений вперед, в сторону, назад;
- дубль батман фандю – мягкий вынос ноги в сторону на носок или книзу в сторону с двойным полуприседом на опорной ноге;
- дубль батман фраппе – фиксированный удар стопой согнутой ноги спереди и сзади (или наоборот), а затем разгибание в одном из направлений;
- ронд де жамб ан леер – круговое движение голенью в воздухе.

Базовые шаги аэробики:

- переменный шаг, выполняемый легкими прыжками – полька (Polka);
- подскок на одной ноге, другая поднята вперед («Pi»);
- сочетание шагов с подскоком на одной ноге (Scottish);
- скольжение (Slide);
- поочередные шаги вперед и назад – «пони» (Pone);
- часть основного танцевального шага «ча-ча-ча» (Cha-Cha-Cha);
- прыжки на двух ногах со скручиванием бедер (Ttoist Jump);
- скрестный шаг в сторону (Grape Wine);
- вариант скрестного шага с перемещением вперед (Cross).

5. Переводные нормативы. (4 часа)

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

6. Участие в соревнованиях. (6 часов)

Практика. Участие в соревнованиях, конкурсных и показательных мероприятиях разного уровня.

3 год обучения

1. Теоретическая подготовка. (3 часа)

Теория. Режим, питание и гигиена. 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.

2. Общая физическая подготовка (ОФП). (40 часов)

Теория. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер

профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Практика. Выполнение строевых упражнений, упражнений для рук, ног, шеи, туловища, упражнений с предметами, на снарядах, упражнений из других видов спорта, представленных в содержании 1 года обучения. Упражнения из разных групп включаются в каждое занятие.

3. Специальная физическая подготовка (СФП). (80 часов)

Теория. Правила судейства, организация и проведение соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности.

Практика. Упражнения для развития амплитуды и гибкости; на формирование осанки, равновесия и ориентации в пространстве; для развития скоростно-силовых качеств; для развития координации движений, представленные в содержании 1 года обучения, включаются в каждое занятие. Упражнения для увеличения подвижности в суставах усложняются изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощения, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Обязательные элементы учебно-тренировочного этапа.

Совершенствование техники ранее изученных элементов с продвижением вперёд, назад, в сторону, с поворотом на 360 градусов со сложной ассиметричной координацией руками в группе.

Группа «круги ногами»:

- круг ногой в приседе;
- круг ногой в приседе в шпагат (продольный, поперечный).

Группа «рамка»:

- рамка из упора лёжа;
- рамка из упора лёжа на одной руке.

Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты:

- прыжок ноги врозь;
- толчком одной прыжок в шпагат;
- «кабриоль» (подбивной ноги вперед);
- прыжок, согнув ноги назад – «припятка»;
- прыжок – складка ноги вместе (пайк);
- прыжок, согнув ноги (группировка);
- прыжок в сагитальный шпагат с приземлением на две ноги;
- прыжок с места во фронтальный шпагат;
- прыжок «казак» с приземлением;
- прыжок толчком двумя ногами с поворотом на 360°;
- «олень»;
- «бедуинский»;
- «бочонок»;
- «коза»;

- «пистолет»;
- прыжок, согнувшись руки вверх – «щучка».

Элементы, демонстрирующие махи:

- «хич кик»;
- «фан кик»;
- «ножницы»;
- «двойной фан кик».

Группа «статическое равновесие»:

- сагитальное равновесие – нога вперед вертикально с захватом двумя руками и удержанием 2 сек;
- фронтальное равновесие – нога в сторону вертикально с захватом одной рукой и удержанием 2 сек;
- «ласточка» – нога назад или в сторону с удержанием 2 сек;
- равновесие шпагатом;
- равновесие шпагатом с захватом;
- крестообразное равновесие;
- равновесие кольцом.

Группа «динамическое равновесие»:

- поворот на одной ноге на 360°, другая нога согнута и прижата к колену опорной ноги;
- то же с поворотом на 540°;
- поворот на одной ноге на 360°, другая вертикально вперед с захватом одной рукой.

Элементы, демонстрирующие гибкость:

- вертикальный шпагат с опорой на две руки;
- сагитальный шпагат;
- фронтальный шпагат в упор;
- сагитальный шпагат в положении «лежа на спине» и захватом ноги двумя руками;
- «иллюзион» – поворот в положении вертикальный шпагат с опорой на две или одну руку на 360°;
- из положения «сагитальный шпагат» перекат вправо или влево;
- «панкейк» – из положения «фронтальный шпагат в упор» перейти в положение «лежа на животе, ноги вместе»;
- из положения «сед ноги врозь» круги ногами на спине с поворотом на 180°;
- «геликоптер» – из положения «сед ноги врозь» круги ногами с поворотом на 360 в положение «упор лежа».

Повороты:

- повороты на двух ногах;
- скрестный поворот;
- поворот на коленях;
- повороты в продвижении («шэне», «блинчики»).

4. Специальная техническая подготовка (СТП). (83 часа)

Теория. Основы композиции и методика составления комбинаций. Этапы и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки.

Практика. Совершенствование выполнения элементов классического танца. Совершенствование техники базовых шагов аэробики, выполнение их в различных направлениях: лицом вперёд, боком, спиной вперёд. Выполнение шагов аэробики в различных связках и в различных модификациях с поворотом на 90, 180 градусов.

5. Переводные нормативы. (2 часа)

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

6. Участие в соревнованиях. (8 часов)

Практика. Участие в соревнованиях, конкурсных и показательных мероприятиях разного уровня.

Методическое обеспечение программы

Наименование разделов	Формы занятий	Методы обучения	Комплекс средств обучения
Теоретическая подготовка	Беседа, дискуссия	Рассказ, беседа, диалог, обсуждение, использование видеоматериалов с записями соревнований, игра	Видеомагнитофон, телевизор, видео и фотоматериалы с соревнований, показательных выступлений
Общая физическая подготовка (ОФП)	Общезачисковый тренинг	Диалог, объяснение, разъяснение, использование аудиоматериалов, показ педагогом, работа по образцу, метод упражнений, анализ, игра, тренировка	Магнитофон, музыкальная фонотека
Специальная физическая подготовка (СФП)	Тренировочное занятие, игра	Диалог, объяснение, разъяснение, использование аудиоматериалов, показ педагогом, работа по образцу, метод упражнений, анализ, игра, тренировка	Магнитофон, музыкальная фонотека
Специальная техническая подготовка (СТП)	Тренировочное занятие, игра	Диалог, объяснение, разъяснение, обсуждение, использование аудиоматериалов, показ педагогом, работа по образцу, метод упражнений, анализ, игра, тренировка	Магнитофон, музыкальная фонотека
Переводные нормативы	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, использование аудиоматериалов, показ педагогом, работа по образцу, метод упражнений, анализ, игра, тренировка	Оценочные таблицы, листы оценки Магнитофон, музыкальная фонотека
Участие в соревнованиях	Соревнования, фестивали	Беседа, диалог, объяснение, разъяснение, обсуждение, представление подготовленных программ	Костюмы, музыкальная фонотека

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список использованной литературы:

1. Аркаев Л. Я., Кузьмина И. И., Кирьянов Ю. А., Лисицкая Т. С., Сучилин Н. Г. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. – М.: Госкомспорт СССР, 1989.
2. Белокопытова Ж. А. Эффективность дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям юных гимнасток на начальном этапе их подготовки. – Киев: КГИФК, 1981.
3. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Карпенко Л. А. Отбор и начальная подготовка юных гимнастов. – Л.: ГДОИФК, 1989.
5. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Terra-спорт, 2001.
6. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
7. Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение – Владос, 1994.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / под ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
9. Пеганов Ю. А., Берзина Л. А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М.: Советский спорт, 1991.
10. Фирилёва Ж. А. Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой. – Л.: ЛГПИ, 1984.
11. Хрипкова Л. Г. Возрастная физиология. – М.: Просвещение, 1988.
12. Щербакова Н. А. Применение восстановительных средств в процессе управления учебно-тренировочным процессом квалифицированных гимнасток – Киев: КГИФК, 1988.

Список литературы для учащихся и их родителей:

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Terra-спорт, 2001.
2. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
3. Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение – Владос, 1994.
4. Пеганов Ю. А., Берзина Л. А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М.: Советский спорт, 1991.

В данном документе пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью



В.А. Баранова
В.А. Баранова
30.08.2019

Лист 2