

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБУ СШ «Манеж»  
Петродворцового района  
Санкт-Петербурга  
А.С. Максимов  
Приказ № 764 «15» 09 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**ДЛЯ ГРУПП ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: **с 6 лет**

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы – **1 год**

Санкт-Петербург

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3-8</b>
<b>2. Учебно-тематический план.....</b>	<b>9</b>
<b>3. Содержание программного материала .....</b>	<b>9-10</b>
3.1. Теоретическая подготовка.....	10-12
3.2. Физическая подготовка.....	12-14
3.3. Техническая подготовка.....	14-16
3.4. Акробатика.....	16-17
3.5. Воспитательная работа.....	17-18
<b>4. Методическое обеспечение.....</b>	<b>18-20</b>
<b>5. Список литературы .....</b>	<b>20</b>

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной аэробике составлена на основе программы, рекомендованной Министерством Российской Федерации, научных и методических разработок отечественных и зарубежных авторов, а также правил спортивной аэробики и современных тенденций развития спортивной аэробики как вида спорта.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов.

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности в спортивной аэробике и всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

**Принцип преемственности** определяет логическую последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, а также предполагает обеспечение в тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей, характеризующих уровень физической и технической подготовки.

**Принцип вариативности** предусматривает возможность включения в учебно-тренировочный процесс вариативного программного материала занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Принцип гармонии** предусматривает обеспечение в ходе подготовки и участия в соревнованиях гармонии физического и духовного, гармоничного единения спорта, искусства и философии.

**Направленность программы** по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – 1 год.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей.

Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в спортивной аэробике и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе Учреждения.

**Новизна программы.** Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможность детям, достигшим 6 летнего возраста приобщиться к активным занятиям спортивной

аэробикой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям спортивной подготовки и физическому образованию, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

#### **Основные цели программы:**

- Сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни.
- Сформировать у детей младшего школьного возраста интерес к занятиям по спортивной аэробике.
- Воспитать гармоничную духовно и физически развитую личность.

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся** являются следующие: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

**Возраст детей, обучающихся по данной программе** – с 6 лет.

**Срок реализации** данной программы – 1 год.

**Количество воспитанников** в группах от 15 человек.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по полтора астрономических часа.

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

По итогам обучения по программе в целом воспитанники *должны знать:*

1. Правила техники безопасности;
2. Гигиену ученика, режим дня;
3. Терминологию спортивной аэробики.

#### *Должны уметь:*

1. Выполнять базовые элементы дисциплин спортивной аэробики;
2. Анализировать выступления в разных дисциплинах.

#### *Должны иметь навыки:*

1. Владеть техникой правильного выполнения элементов дисциплин спортивной аэробики.

### **Характеристика спортивной аэробики, её отличительные особенности.**

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания, он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развить физические и нравственные возможности.

Спортивная аэробика — это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами. В спортивной аэробике используются элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, а в программах смешанных пар, троек и групп взаимодействию между партнерами.

Знакомство России со спортивной аэробикой состоялось в 1989 году, когда основатели этого вида спорта - американские спортсмены - супруги Шварц продемонстрировали свою программу специалистам на базе Московского Государственного Института физической культуры и спорта и Ленинградского Государственного Университета. Программа вызвала большой интерес, и уже в 1990 году в Санкт-Петербурге прошел первый Чемпионат СССР. Тогда же в 1990 году в США в Сан-Диего прошел первый неофициальный Чемпионат Мира, в котором приняли участие спортсмены из 16 стран.

Новый вид спорта привлек в свои ряды бывших гимнастов, акробатов и других спортсменов, которые получили возможность не только продлить свой спортивный век, но и продемонстрировать новые грани своего таланта. Вскоре, вслед за народным признанием последовало признание официальное и в 1995 году спортивная аэробика, как самостоятельная дисциплина, вошла в состав Международной Федерации Гимнастики (FIG) на ряду с такими видами спорта как спортивная и художественная гимнастика, батут, акробатика.

В сферу деятельности FIG входит разработка правил и регламента соревнований, организация крупнейших международных турниров и патронаж крупных региональных и континентальных соревнований, подготовка судей, тренеров и специалистов, популяризация и пропаганда видов гимнастики с помощью современных средств массовой информации.

Сегодня в FIG спортивная аэробика по количеству стран-участниц занимает второе место (после спортивной гимнастики) и насчитывает 87 стран. У нового вида спорта появилась реальная перспектива войти в состав программы Олимпийских Игр.

В России Федерация спортивной аэробики была создана в 1992 году. В последствии она была перерегистрирована во Всероссийскую Федерацию спортивной и оздоровительной аэробики. Федерация, как единственное спортивное общественное объединение на территории и в границах РФ, имеет полномочия по развитию этого вида спорта на федеральном уровне и

представляет интересы спортивной аэробики в международных организациях. На сегодняшний день более 50 субъектов Российской Федерации являются членами Федерации спортивной и оздоровительной аэробики.

### **Организация учебно-тренировочного процесса.**

Спортивная школа призвана:

- формировать потребности в здоровом образе жизни;
- осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- способствовать физическому совершенствованию и подготовке спортсменов, способных достойно защищать честь России на спортивной арене.

### **Продолжительность и режим учебных занятий.**

Учебная группа	Длительность (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Число и продолжительность занятий в день	Число занятий в неделю	Наполняемость групп (человек)
Физкультурно-спортивная направленность	1 год	6 лет	1,5 астрономических часа	3	15-30

Особенности организации обучения спортивной аэробике разработаны в соответствии с частью 9 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и направлены на:

- обеспечение единства основных требований к организации подготовки спортсменов на всей территории Российской Федерации;
- непрерывность и преемственность физического воспитания молодого поколения;
- увеличение охвата детей и молодёжи, регулярно занимающихся спортивной аэробикой.

Организация обучения спортивной аэробике – это стабильная целостная и в то же время постоянно корректируемая система по обеспечению полноценного образовательного процесса, соответствующего условиям современной действительности.

Вся учебно-тренировочная деятельность регламентируется:

а) государственными документами:

- Конституцией РФ;
- Конвенцией о правах ребёнка;
- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

б) локальными актами:

- Уставом образовательного учреждения,
- Локальными актами Учреждения в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся.

### **Организационно-методические указания.**

В группу физкультурно-спортивной направленности зачисляются лица, желающие заниматься спортивной аэробикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Для зачисления необходимы следующие документы:

1. Заявление;
2. Фото 3\*4 – 2 шт;
3. Копия свидетельства о рождении/паспорта поступающего;
4. Копия паспорта законного представителя поступающего;
5. Копия полиса ОМС;
6. Копия СНИЛС;

7. Оригинал медицинской справки от педиатра с указанием группы здоровья.
8. Согласие на обработку персональных данных.

#### Задачи:

- Привитие стойкого интереса к занятиям спортом, спортивной аэробикой.
- Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешное овладение дисциплин спортивной аэробики.
- Обучение основам техники выполнения элементов дисциплин спортивной аэробики.

#### Содержание подготовки:

1. Упражнения для развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата, совершенствования жизненно важных двигательных навыков, подвижные игры, эстафеты.
2. Подготовительные упражнения для развития специальных качеств и способностей, облегчающих овладение техникой выполнения элементов дисциплин спортивной аэробики.
3. Подводящие упражнения, упражнения по технике, способствующие овладению рациональной техникой выполнения элементов дисциплин спортивной аэробики.
4. Теоретические занятия, предусмотренные программой.
5. Соревнования по физической подготовке.
6. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов (физического развития, физической, технической подготовленности).

#### **Формы контроля и подведение итогов реализации программы.**

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися строится на принципах:

- научности;
- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.



## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Форма

Виды подготовки	Период тренировок (месяцы)												Часы
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП													
СФП													
Техническая подготовка													
Акробатика													
Воспитательная работа													
Теория													
Всего часов:													

\* Учебно-тематический план разрабатывается отдельно на каждый календарный год и утверждается руководителем Учреждения.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Процесс подготовки спортсменов в спортивной аэробике можно разделить на физическую, техническую, теоретическую и воспитательную работу. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены генеральной задачей - совершенным овладением навыками выполнения элементов дисциплин спортивной аэробики.

### **Физическая подготовка:**

- укрепление здоровья;
- увеличение объема двигательных навыков;
- развитие основных двигательных качеств;
- укрепление систем организма, несущих основную нагрузку в выполнении соревновательной композиции;
- развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность двигательных навыков;
- развитие специальных качеств в структуре специальных координационных способностей.

### **Техническая подготовка:**

- овладение структурными звеньями базовых элементов дисциплин спортивной аэробики;
- сочетание звеньев базовых элементов дисциплин спортивной аэробики;
- объединение звеньев в целостный акт, выполнение элемента в сочетании с простыми движениями рук;
- прочное овладение основой базовых элементов дисциплин спортивной аэробики;
- обеспечение надежности выполнения базовых элементов дисциплин спортивной аэробики.

#### **Теоретическая подготовка:**

- вооружение системой знаний в области физической культуры и спорта, тренировки учащихся в спортивной аэробике, самоконтроля - посредством лекций, наблюдений на занятиях и т.д.;
- умение учащимся самостоятельно применять приобретенные знания в практике учебно-тренировочной работы.

### **3.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

#### **Тема. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства.

#### **Тема. Краткий обзор развития спортивной аэробики.**

Характеристика спортивной аэробики. Значение и место занятий спортивной аэробикой в системе физического воспитания. Спортивная аэробика в России. Этапы развития спортивной аэробики. Соревнования по спортивной аэробике на Первенстве России и выступления российских команд на Международных площадках.

**Тема. Гигиенические знания и навыки. Режим, питание спортсмена.**

Гигиена спортсмена. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Самоконтроль спортсмена. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортивной аэробикой и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

**Тема. Дисциплины спортивной аэробики, количество и пол участников соревнований.**

**- Аэробная гимнастика:**

Индивидуальные (IW) выступления женщин, *1 спортсменка женщина;*

Индивидуальные (IM) выступления мужчин, *1 спортсмен мужчина;*

Смешанные Пары (MP), *спортсмены 1 мужчина / 1 женщина;*

Трио (TR), *3 спортсмена (мужчины/женщины/смешанный состав);*

Группа (GR), *5 спортсменов (мужчины/женщины/смешанный состав).*

**-Танцевальная Гимнастика, Гимнастическая Платформа (со специальными правилами ФИЖ):**

Танцевальная Гимнастика (AD), *8 спортсменов (мужчины/женщины/смешанный состав);*

Гимнастическая Платформа (AS), *8 спортсменов (мужчины/женщины/смешанный состав).*

**Тема. Основы музыкальной грамоты.**

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

**Тема. Оборудование, инвентарь и уход за ними.**

Размеры и материал инвентаря и оборудования. Подготовка площадки и степ-платформы к занятиям. Уход за площадкой и инвентарём. Выбор места для оборудования площадки. Сохранение инвентаря, площадки и оборудования.

### **3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Общая физическая подготовка.**

**Строевые упражнения.** Понятия – «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Предварительная и исполнительная команды. Обозначение шага на месте и в движении. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Смена направления движения. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход, по диагонали, змейкой.

**Гимнастические упражнения.** Движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях и в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, в различных упорах.

Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с гантелями, тренажерами.

**Легкоатлетические упражнения:** Бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через скакалку, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега.

**Подвижные игры:** «Салки», «Невод», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую; прыжки из приседа; прыжки через гимнастическую скамейку (степ-платформу). Поднимание и удержание ног в различных направлениях. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,

поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: в положении виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (степ-платформе).

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры: пионербол, мини-футбол.

**Упражнения на развитие 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 усложнённых условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

### **Специальная физическая подготовка.**

**Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:**

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- Подвижные игры. Эстафеты с различным выполнением заданий.

#### ***Упражнения для прыгучести:***

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- многократные прыжки вверх;
- выполнять ритмичные прыжки со степ-платформы вправо, влево, ноги врозь-вместе;
- запрыгивания на степ-платформу – с двух на две;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами с приземлением на одну или две ноги;
- прыжки опорные, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.

#### ***Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.***

- отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, то же с небольшими отягощениями, мячом;
- наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений- сидя, стоя, без опоры, с опорой);
- шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в стороны и с различными движениями рук;
- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой;
- медленные движения ногами и с фиксацией положения.

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

- различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках, прыжки с поворотом на 180\* (сериями: 5 раз с открытыми глазами, 5 раз с закрытыми глазами);
- относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног;
- упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

### **3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Техника** - основа спортивного мастерства.

Особенности техники: **дисциплина «аэробика».**

- базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня.

- во всех шагах таз находится в нейтральной позиции.

- во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены.
- не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах.
- не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника.
- при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

Особенности техники: **дисциплина «степ-аэробика».**

- используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра)
- спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста);
- подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной
- запрещается прыгивать со степа;
- подниматься на платформу с легкостью, но с силой;
- подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены;
- не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах;
- не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника;
- угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90\*;
- таз находится в нейтральной позиции;
- базовые шаги на 4 счета используются в упражнениях начального уровня.

**Базовые шаги: дисциплина «аэробика».**

- March - ходьба на месте.
- Basic step-шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
- V-step-шаг правой вперед-в сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить
- Mambo-шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.
  - Step-cross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить.
- Step touch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
- Knee up- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
- Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
- Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45\* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45\* («удар»).
- Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

***Базовые шаги: дисциплина «степ-аэробика».***

- Basic step-шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить.
- V-step-шаг правой вперед - в правый угол степ-платформы, шаг левой вперед-в левый угол платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить.
- Mambo-шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Pivot- выполняется так же как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.
- Step cross- шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой – с платформы, левую приставить в и.п.
- Reverse-turn –и.п.-стоя боком к платформе, на 1 -шаг правой на платформу, на 2 –шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 –шаг правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 –приставить левую ногу к правой.
- Khee up – шаг правой ногой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги – около колена опорной ноги.
- Curl - шаг правой ногой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.
- Chasse – подходом сбоку по всей длине степа – 1-2 – ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 – шаг левой по полу, 4 – правую приставить.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные подходы к степ-платформе в сочетании с различными движениями руками.

### ***3.4 АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

**Акробатика** – одно из средств развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к



изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

*Все акробатические упражнения подразделяются на:*

- акробатические прыжки;
- перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто;
- балансирования (сохранения равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды);
- бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

### **3.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

*Основными задачами* являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

*Средства и методы:*

1. Личный пример тренера, убеждения, поощрения, наказания.
2. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.
3. Проведение совместных занятий менее подготовительных спортсменов с более подготовленными.
4. Соревновательный метод (в процессе всех видов подготовки).

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей /ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений т.д./. Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий. Поощрение и наказание

юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления на спортивных мероприятиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

#### **4. Методическое обеспечение программы.**

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

- ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по

отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

**Теоретический материал** обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

**Практические занятия** – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и исполнительских умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование исполнительских умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Материально – технические условия.**

Степ-платформа - высота зависит от возраста и уровня подготовленности обучающихся.

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Кистевые тренажеры. Тренажеры предназначены для развития силы кистей рук.

Разборные гантели. Используются для развития силы, прыгучести и прыжковой выносливости. Выпрыгивание с гантелями вверх из глубокого приседа.

Туристические коврики для упражнений ОФП и развития гибкости.

Хореографический станок разной высоты.

Гимнастическая стенка.

Музыкальный центр.

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике/ Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике - 1990
2. Горбунов В.А. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой на специализированном этапе многолетней подготовки спортивного резерва в аэробике – 2008
3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации - 2008
4. Правила соревнований по спортивной аэробике (ФИЖ).

*5, Миску 1125.*

## **Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений.**

### **В спортивном зале:**

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями.
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

### **Правила безопасности на учебно – тренировочных занятиях:**

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
2. Тренер-преподаватель должен обеспечить правильную организацию занятий.
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Тренер-преподаватель должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.
5. Тренер-преподаватель выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.
7. На занятиях должна быть укомплектована аптечка.

### **Оказание доврачебной помощи пострадавшему на учебно – тренировочных занятиях:**

1. Первая доврачебная помощь пострадавшему должна быть оказана в соответствии с Правилами оказания первой помощи.
2. При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструменты из аптечки, которая должна храниться в специально отведённом месте.
3. После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ СШ «Манеж»  
Петродворцового района  
Санкт-Петербурга

  
Максимов

«16» 20 11 г.

