

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Администрации г. Волгограда

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
ДЕТЕЙ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №10

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ
АЭРОБИКЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (7 – 17 ЛЕТ)
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 7 ЛЕТ

Автор: к.п.н., тренер-преподаватель
Рябухина Т.И.
Соавторы: Чембарова С.Ю.,
Рудякова А.С., Михайлова А.А.

Утверждена на заседании педагогического
Совета СПДОШОР №10

Протокол № 2 от 08.04.2015 г.


Савостина



Рецензенты: Д.п.н. Анцыперов В.В.,
К.п.н. Чикалова Г.А.

Волгоград – 2015 г.

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ Г. ВОЛГОГРАДА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ**

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №10**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ
АЭРОБИКЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (7 – 17 ЛЕТ)**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 7 ЛЕТ

Автор: к.п.н., тренер-преподаватель

Рябухина Т.И.

Соавторы: тренеры-преподаватели

Чембарова С.Ю., Рудякова А.С.,

Михайлова А.А.

Утверждена на заседании педагогического

Совета СДЮШОР№10

Протокол № ____ от _____ 2015 г.

_____ Н.С.Савостина

Рецензенты: Д.п.н. Анцыперов В.В.,

К.п.н. Чикалова Г.А.

Волгоград – 2015 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Характеристика и специфика вида спорта.....	3
1.2 Цель программы.....	5
1.3. Структура многолетней подготовки и задачи по этапам обучения.....	5
1.4. Ожидаемые результаты программы.....	7
2. Учебная часть.....	10
2.1 Длительность этапов, минимальный возраст для зачисления, пределы наполняемости групп, требования к уровню подготовки.....	10
2.2 Максимальный объем тренировочной нагрузки.....	11
2.3. Соотношение тренировочных объемов по разделам программы.....	12
2.4. Примерные годовые планы-графики распределения учебных часов.....	8
2.5. Учебно-тематическое планирование.....	13
2.6. Показатели соревновательной деятельности.....	25
2.7. Необходимое оборудование и инвентарь.....	28
3. Методическая часть.....	29
3.1. Методы и принципы обучения.....	29
3.2. Учебный материал по годам обучения.....	31
3.3. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	68
3.4. Требования к технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.....	69
3.5. Врачебный контроль и восстановительная работа.....	70
4. Система контроля и зачетные требования.....	72
4.1. Контрольные нормативы по ОФП и СФП.....	72
5. Литература.....	75

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА И СПЕЦИФИКА ВИДА СПОРТА

Спортивная аэробика является одним из сложнокоординационных видов спорта, характеризующаяся высокой динамичностью, координационной сложностью двигательных действий и технических элементов.

Высокая динамичность, атлетизм в сочетании с пластикой и изяществом движений, искусное владение телом во всех плоскостях пространства – вот портрет современной спортивной аэробики.

Содержание соревновательных программ, с одной стороны, имеет определенные сходства с другими видами гимнастики в связи с заимствованием у них некоторых технических элементов, таких как: амплитудные прыжки, силовые элементы, упражнения на гибкость. Однако, с другой стороны, спортивная аэробика является совершенно уникальным видом спорта с точки зрения ритмо-темповых, динамических и пространственно-временных характеристик.

Спортивная аэробика наряду с координационными способностями предъявляет повышенные требования к таким физическим качествам, как общая и специальная выносливость, динамическая и статическая сила, «взрывная» сила, прыгучесть, гибкость и пластичность спортсменов.

Отличительной чертой спортивной аэробики от смежных видов спорта является еще и то, соревновательные программы в зоне субмаксимальной мощности, преимущественно в скоростно-силовом режиме (анаэробно-гликолитическом), где достигается околопредельная мобилизация функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Как отмечают специалисты (К. Андреасян, 1988; В.Е. Борилкевич, Н.Н. Кузьмин, А.А. Сомкин, 1997; Е.С. Крючек, С.М. Лукина, 2001) важным качеством спортсмена-экстракласса в спортивной аэробике является удержание высокого уровня исполнительского мастерства в экстремальных условиях мышечной деятельности.

Динамизм соревновательных программ, силовые характеристики спортивной аэробики требуют от спортсмена не только крепкого физического здоровья, но и хорошей функциональной подготовки, всесторонней физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовки.

Привлекательность этого вида спорта для детей и молодежи состоит в возможности раскрыть свой природный физический и эмоциональный потенциал, пробудить жизненную энергию, развить свои творческие способности, ощутить «мышечную радость» и

неожиданные силовые возможности, расширить границы выносливости сердца, усовершенствовать телосложение, повысить устойчивость организма к стресс-факторам.

Занятия спортивной аэробикой содействуют формированию полноценной личности, воспитывают трудолюбие, силу воли, настойчивость и упорство. Связь спортивной аэробики с такими видами искусства, как музыка и танцы способствует эстетическому воспитанию детей. Зрелищность упражнений, заключающаяся в четкости и ритмичности действий, красочности костюмов и эмоциональной выразительности движений, развивают чувство прекрасного.

Предпрофессиональная учебная программа по спортивной аэробике (аэробной гимнастике) составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г), приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом МО и Н РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительным предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам(утв.приказом Минспорта РФ 12.09.13.№ 730), нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, учитывает федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной аэробике. (Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 № 220), обобщение передового опыта работы тренеров с юными гимнастами.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по спортивной аэробике и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки в спортивной школе и рассчитана на 6 лет обучения, который делится на четыре этапа: этап начальной подготовки; этап начальной специализированной подготовки; этап углубленной специализированной подготовки и этап спортивного совершенствования. Обеспечивает непрерывную последовательность процесса подготовки юных гимнастов, специализирующихся в спортивной аэробике от III юношеского разряда до II взрослого

разряда. Программа содержит разделы по теоретической, физической, технико-тактической и соревновательной подготовке, восстановительные и воспитательные мероприятия, медицинский контроль, а также раздел инструкторской и судейской практики.

Программа разработана на основе специальных требований к физической подготовленности юных спортсменов, специализирующихся в спортивной аэробике, согласно официальным правилам соревнований по версии ФИЖ. Материал изложен в соответствии с утвержденным режимом работы в СДЮСШОР № 10 и учитывает возрастные особенности занимающихся. Комплектование отделения спортивной аэробики в СДЮСШОР № 10 представлено в таблице 1.

1.2. ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

- 1) Способствовать оптимальному физическому и психическому развитию юных спортсменов.
- 2) Способствовать соразмерному и своевременному развитию физических качеств (гибкость, координация движений, динамическая и статическая сила, выносливость, скоростно-силовые качества).
- 3) Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике и постепенному переходу на программу спортивной подготовки.
- 4) Воспитание волевых и нравственно-эстетических качеств.

1.3. СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ И ЗАДАЧИ ПО ЭТАПАМ ОБУЧЕНИЯ

Многолетняя подготовка в спортивной аэробике состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП) 1 и 2 годов обучения;
- учебно-тренировочного этапа (УТ) 5 года обучения.

Основные задачи обучения:

Этап начальной подготовки

ГНП – 1 и 2 года обучения

1. Создать условия для формирования «школы движения» на базе оздоровления (аэробная тренировка, хореография, акробатика, гимнастика, танцевальная аэробика).
2. Способствовать разностороннему развитию физических качеств (гибкость, координация движений, динамическая и статическая сила, выносливость).

3. Обучить правильной технике базовых шагов спортивной аэробики.
4. Воспитание дисциплинированности, навыков самоорганизации и коллективизма.
5. Способствовать формированию музыкальности, чувства ритма, темпа и музыкально-двигательной памяти.
6. Выполнение норматива III юношеского разряда (50%).

Этап начальной специализированной подготовки

УТГ 1-го года обучения:

1. Приобретение двигательных умений и навыков в спортивной технике с учетом индивидуальных способностей.
2. Закрепление техники базовых шагов.
3. Повышение ОФП.
4. Воспитание трудолюбия, настойчивости, умение сопереживать и радоваться удачам и неудачам других.
5. Освоение произвольных программ: индивидуальных, парных, групповых.
6. Выполнение норматива II юношеского разряда (50%) .

УТГ 2-го года обучения:

1. Закрепление двигательных навыков и умений спортивной техники.
2. Улучшение функциональных возможностей организма.
3. Повышение ОФП и СФП.
4. Воспитание целеустремленности, силы воли, решительности и смелости.
5. Развитие творческих способностей у спортсменов посредством самостоятельной работы при составлении композиций.
6. Совершенствование произвольных программ: индивидуальных, парных, групповых.
7. Выполнение норматива I юношеского разряда - (100%).

Этап специализированной углубленной подготовки

УТГ 3-го года обучения:

1. Повышение технического мастерства специально-двигательной подготовки.
2. Приобретение теоретических знаний.
3. Повышение общей и специальной физической подготовки.
4. Развитие силовой выносливости и «взрывной» силы.
5. Воспитание навыков самоконтроля, психорегуляции, самонастройки к соревнованиям, саморегуляции, сосредоточения и самоанализа.
6. Повышение музыкально-двигательной подготовленности.
7. Выполнение III взрослого разряда (50%).

УТГ 4-го года обучения:

1. Приобретение теоретических знаний и судейских навыков.
2. Совершенствование специальной двигательной подготовки (координационные способности).
3. Повышение общей физической подготовки (гибкость, сила, общая выносливость).
4. Повышение специальной физической подготовки (совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, статической выносливости).
5. Выполнение II взрослого разряда (50%) .

УТГ 5-го года обучения:

1. Приобретение углубленных знаний о правилах соревнований и судейских навыков.
2. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых комбинаций.
3. Совершенствование индивидуального спортивного стиля и манеры движений.
4. Овладение индивидуальными и групповыми программами.
5. Выполнение I взрослого разряда (100%).

1.4. Ожидаемые результаты освоения программы

В результате прохождения материала по данной программе *по окончании этапа начальной подготовки* воспитанник будет **знать**:

- краткие сведения об истории развития спортивной аэробики;
- терминологию базовых шагов и простейших технических элементов спортивной аэробики;
- краткие сведения о строении человека.

Воспитанник будет уметь:

- выполнять базовые шаги спортивной аэробики;
- выполнять простейшие технические элементы аэробики: венсон, упор углом, шпагаты, прыжок в группировку, отжимание, вертикальный шпагат, панкейки и т.д.;
- выполнять базовые акробатические элементы (мост, кувырки, стойка на лопатках).

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

- соблюдать личную гигиену, режим дня и питания;
- соблюдать технику безопасности на занятиях, дома, на улице;
- проводить самоконтроль за состоянием организма на занятиях.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

- стойкий и искренний интерес к занятиям спортивной аэробикой;

- систематичность посещения занятий, трудолюбие и дисциплинированность на тренировках.

В результате прохождения материала по программе **на этапе начальной специализированной подготовки** воспитанник будет **знать**:

- основы методики составления соревновательных программ;

Воспитанник будет уметь:

- выполнять сложные соединения базовых шагов спортивной аэробики;
- выполнять сложные технические элементы спортивной аэробики групп А, В, С, D;
- выполнять сложные акробатические элементы (мост, кувырки, стойка на руках, колесо, курбет, упоры углом, акробатические поддержки в парах и группах);
- выполнять сложные танцевальные соединения и хореографические прыжки;
- самостоятельно составлять танцевальные экзерсисы.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

- соблюдать личную гигиену, режим дня и питания;
- соблюдать технику безопасности на занятиях, дома, на улице;
- оказывать первую помощь при травмах.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

- регулярно участвовать в соревнованиях;
- регулярно участвовать в показательных выступлениях.

В результате прохождения материала по программе **на этапе углубленной специализированной подготовки** воспитанник будет **знать**:

- правила соревнований по спортивной аэробики;
- владеть специальной терминологией упражнений;
- основы судейства и инструкторской практики.

Воспитанник будет уметь:

- самостоятельно составлять сложнокоординированные связки и целые программы.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

- оказывать первую помощь при травмах;
- принимать участие в организации и проведении соревнований.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

- регулярно участвовать в соревнованиях;
- регулярно участвовать в показательных выступлениях;
- принимать участие в качестве судьи на внутришкольных соревнованиях.

Способы проверки результатов освоения программы. Организация учебно-тренировочного процесса по данной программе предполагает регулярный педагогический и врачебный контроль. Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Контрольные испытания проводятся 2 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся.

Прием детей в группы начальной подготовки ведется на основании медицинской справки о состоянии здоровья. В начале и в конце учебного года дети сдают контрольные нормативы по общефизической подготовке для групп начальной подготовки, а для УТГ и ГСС - нормативы по ОФП и СФП. Контрольные нормативы по ОФП и СПФ представлены в главе 6.

Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием воспитанников. Учащиеся проходят медосмотр не реже двух раз в год: в начале и в конце учебного года. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося от занятий до официального разрешения врача.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие спортсменов секции в соревнованиях различного уровня. В течение года проводятся регулярные соревнования. Результаты соревнований предметно демонстрируют степень осуществления поставленной цели.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ, ПРЕДЕЛЫ НАПОЛНЯЕМОСТИ ГРУПП, ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

2.1. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ, ПРЕДЕЛЫ НАПОЛНЯЕМОСТИ ГРУПП, ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	ГНП - 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	ГНП - 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	УТГ - 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	УТГ - 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	УТГ - 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	УТГ - 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	УТГ - 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
КОЛИЧЕСТВО УЧАЩИХСЯ	18	16	10-14	10-14	8-10	8-10	6-8
ОБЪЁМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ (ЧАС/НЕД.)	6	9	10	12	16	16	16
ВОЗРАСТ	7-8	8-9	9-11	10-12	11-13	12-14	15-17
УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ	Контрольное тестирование по ОФП	50% - III юн. р.	50% - II юн.р.	100% - I юн.р.	50% - III р.	50% - II р.	100% - II р.

Предпрофессиональная программа по спортивной аэробике охватывает многолетний период обучения, продолжительностью 7 лет, который делится на три этапа: этап начальной подготовки; этап начальной специализированной подготовки; этап углубленной специализированной подготовки.

Первый этап – *этап начальной подготовки* – является подготовительным и охватывает период времени, продолжительностью в 2 года.

Второй этап – *этап начальной специализированной подготовки* – является специально-подготовительным и охватывает период времени, продолжительностью в 2 года.

Третий этап - *этап углубленной специализированной подготовки* – является основным и охватывает период времени, продолжительностью в 3 года.

Режим учебно-тренировочных занятий для каждого года обучения разработан в соответствии с утвержденным режимом работы в СДЮСШОР № 10.

Минимальный возраст зачисления в спортивные группы по аэробной гимнастике составляет 7 лет. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 7-17 лет, прошедшие предварительный просмотр и отбор по внешним данным и результатам контрольных испытаний. На этапе начальной подготовки занимаются дети 6 – 8 лет, на этапе начальной спортивной специализации – дети 9 - 13 лет, на этапе углубленной тренировки – дети 14– 17 лет.

Общий подход к планированию, на всех этапах многолетней тренировки, заключается в постоянном возрастании объемов общей и специальной физической подготовки, с изменением их процентного соотношения в сторону увеличения удельного веса средств СФП при снижении ОФП, процент технической подготовки постепенно увеличивается и составляет более половины от общего объема тренировочных средств.

Предлагаемый **Учебный план** составлен с расчетом на **46** недель занятий в условиях спортивной школы и спортивно-оздоровительного лагеря.

2.2. МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный Норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Этап начальной специализированной подготовки		Этап углубленной специализированной подготовки		
	ГНП-1 г.об.	ГНП-2 г.об.	УТГ-1 г.об.	УТГ-2 г.об.	УТГ-3 г.об.	УТГ – 4 г.об.	УТГ-5 г. об.
Количество часов в неделю	6	9	12	12	16	16	16
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4	4	5	5-6	6
Общее количество часов в год	276	414	528	552	736	736	736
Общее количество тренировок в год	138	138-184	184	184	230	230-276	276

2.3. СООТНОШЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ОБЪЕМОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

Предлагаемый учебный план составлен с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, оставшиеся 6 недель активного отдыха учащихся предполагают занятия по индивидуальным планам.

Этапы Разделы	ГНП 1	ГНП 2	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4	УТГ 5
Теоретическая подготовка	15	20	27	27	36	36	36
Общая и специальная физическая подготовка	69	104	140	110	148	112	112
Избранный вид спорта	124	187	224	248	332	368	404
Хореография и акробатика	56	83	110	110	148	148	148
Самостоятельная работа	12	20	27	57	73	73	73
Соревнования	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий						
и контрольно-восстановительные мероприятия					+	+	+
Инструкторская и судейская практика					+	+	+
Медико – биологический контроль					++	++	++
Итого часов:	276	414	528	552	736	736	736

2.4. ПРИМЕРНЫЕ ГОДОВЫЕ ПЛАНЫ-ГРАФИКИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с перечисленными выше конкретными задачами многолетней тренировки. Из года в год повышается удельный вес нагрузки на технико-тактическую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузки, направленный на ОФП и СФП.

Вид	Разделы	ГНП-1	ГНП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
Спортивная аэробика	Теория	5 %	5%	5%	5%	5%	5%
	ОФП СФП	25%	25%	25%	20%	20%	15%
	ИВС	45%	45%	45%	45%	45%	50%
	Хореография Акробатика	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	Самостоятель ная работа	5%	5%	5%	10%	10%	10%

Примерный годовой план-график распределения учебных часов отделения спортивной аэробики ГНП-1г. обучения (6 часов)

№ п/п	Содержание	часы	Месяцы											
			сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
1.	Теория	15	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1
2.	ОФП и СФП	69	6	6	6	6	6	6	5	5	5	6	6	6
3.	ИВС	124	10	10	10	10	10	11	11	11	11	10	10	10
4.	Хореография и акробатика	56	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6
5.	Самостоятель- ная работа	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Участие в соревнованиях и контрольные тестирования	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий не менее 2 стартов												
	Итого:	276	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	28	26

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
отделения спортивной аэробики ГПП-2 г. обучения (9 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
1.	Теория	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
2.	ОФП и СФП	104	9	9	9	9	9	9	8	8	8	9	9	8
3.	ИВС	187	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16
4.	Хореография и акробатика	83	8	9	8	8	6	8	8	8	8	8	5	-
5.	Самостоятельная работа	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
6.	Участие в соревнованиях и контрольные тестирования	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий не менее 3 стартов												
	Итого:	414	36	37	36	36	34	37	36	36	32	35	32	26

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
отделения спортивной аэробики УТГ-1г. обучения (10 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
1.	Теория	27	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2
2.	ОФП и СФП	140	11	12	12	12	11	12	12	12	12	11	11	11
3.	ИВС	224	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18
4.	Хореография и акробатика	110	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10
5.	Самостоятельная работа	27	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий не менее 4 стартов												
	Итого:	528	44	46	45	45	44	44	44	44	44	43	43	43

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
отделения спортивной аэробики УТГ-2 г. обучения (12 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сентябрь	Октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
1.	Теория	27	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2
2.	ОФП и СФП	110	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10
3.	ИВС	248	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	20	20
4.	Хореография и акробатика	110	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10
5.	Самостоятельная работа	57	5	6	6	5	5	5	5	5	5	4	3	3
6.	Участие в соревнованиях и контрольные тестирования	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий не менее 5 стартов												
	Итого:	552	46	48	47	47	46	46	46	46	46	45	45	45

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
отделения спортивной аэробики УТГ- 3 г. обучения (16 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
1.	Теория	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.	ОФП и СФП	148	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13
3.	ИВС	332	27	28	27	27	27	27	27	28	28	28	28	28
4.	Хореография и акробатика	148	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12
5.	Самостоятельная работа	73	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6
6.	Участие в соревнованиях и контрольные тестирования	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий не менее 2 стартов												
	Итого:	736	63	63	61	61	61	60	60	61	61	61	62	62

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
отделения спортивной аэробики УТГ – 4 г. обучения (16 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
1.	Теория	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.	ОФП и СФП	112	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9
3.	ИВС	368	31	31	31	30	30	30	30	31	31	31	31	31
4.	Хореография и акробатика	148	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12
5.	Самостоятельная работа	73	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6
6.	Участие в соревнованиях и контрольные тестирования	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий не менее 2 стартов												
	Итого:	736	63	63	62	61	61	60	60	61	61	61	61	61

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
отделения спортивной аэробики УТГ – 5 г. обучения (16 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
1.	Теория	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.	ОФП и СФП	112	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9
3.	ИВС	404	34	34	34	34	33	33	34	34	33	33	33	33
4.	Хореография и акробатика	148	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12
5.	Самостоятельная работа	73	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6
6.	Участие в соревнованиях и контрольные тестирования	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий не менее 2 стартов												
	Итого:	736	63	63	63	63	60	60	61	61	60	60	60	60

2.5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки ГНП- 1 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
	Количество учебных часов в неделю	6
	Количество учебно-тренировочных занятий	138
1.	Теоретическая подготовка:	15
1.1	Краткие сведения об аэробике. <i>Виды аэробики. Краткие сведения из истории развития аэробики в ДЮСШ, городе, области.</i>	2
1.2	Техника безопасности. <i>Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях, на улице и на дорогах.</i>	5
1.3	Спортивная форма и обувь. <i>Гигиенические требования к спортивной форме спортсмена и ее значение. Специальные требования к спортивным кроссовкам в спортивной аэробике.</i>	2
1.4	Рациональное питание и режим дня. <i>Понятие о правильном питании. Особенности питания спортсмена. Планирование режима дня с учетом учебно-тренировочного процесса.</i>	2
1.5	Краткие сведения о строении человека. <i>Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате (кости, суставы, мышцы).</i>	4
2.	Общая физическая и специальная подготовка:	69
2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения	
2.2	Упражнения на развитие силы для основных мышечных групп	
2.3	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	
2.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	
2.5	Упражнения для развития выносливости	
2.6	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	
3.	Избранный вид спорта (ИВС):	124
3.1	Базовая подготовка	
3.2	Технико-тактическая подготовка:	
3.2.1	Элементы группы «А»: Динамическая сила	
3.2.2	Элементы группы «В»: Статическая сила	
3.2.3	Элементы группы «С»: Прыжки	
3.2.4	Элементы группы «Д»: Гибкость и равновесия	
3.3	Композиционная подготовка	
4.	Хореография и Акробатика	56
5.	Самостоятельная работа	12
6.	Участие в соревнованиях	2
7.	Контрольные испытания	2
	ИТОГО:	276

**Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки ГНП- 2 года обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
	Количество учебных часов в неделю	9
	Количество учебно-тренировочных занятий	138-184
1.	Теоретическая подготовка:	20
1.1	Краткие сведения об истории развития аэробики – как вида спорта	2
1.2	Техника безопасности	4
1.3	Личная гигиена (личная гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна; гигиенические требования к спортивной форме)	2
1.4	Терминология упражнений в аэробике	4
1.5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	4
1.6	Правила соревнований по спортивной аэробике. Отличие спортивной аэробики от оздоровительной	2
1.7	Разбор проведенных соревнований	2
2.	Общая физическая и специальная подготовка:	104
2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения	
2.2	Упражнения на развитие силы для основных мышечных групп	
2.3	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	
2.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	
2.5	Упражнения для развития выносливости	
2.6	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	
3.	Избранный вид спорта (ИВС):	187
3.1	Базовая подготовка	
3.2	Технико-тактическая подготовка:	
3.2.1	Элементы группы «А»: Динамическая сила	
3.2.2	Элементы группы «В»: Статическая сила	
3.2.3	Элементы группы «С»: Прыжки	
3.2.4	Элементы группы «Д»: Гибкость и равновесия	
3.3	Композиционная подготовка	
4.	Хореография и Акробатика	83
5.	Самостоятельная работа	20
6.	Участие в соревнованиях	414
7.	Контрольные испытания и соревнования	5
	ИТОГО:	414

**Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа 1 года обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
	Количество учебных часов в неделю	12
	Количество учебно-тренировочных занятий	184
1.	Теоретическая подготовка:	27
1.1	Техника безопасности	4
1.2	Требование к оборудованию, к инвентарю, спортивной экипировке	2
1.3	Место и роль ФКиС в современном обществе	2
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль	4
1.5	Виды травм. Меры предупреждения травм	4
1.6	Физиологические методы определения тренированности	2
1.7	Критерии оценки соревновательных программ	4
1.8	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом	3
1.9	Личная гигиена спортсмена	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка:	140
2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения	
2.2	Общеразвивающие упражнения для основных мышечных групп	
2.3	Локальные силовые упражнения с отягощениями малого веса	
2.4	Танцевальные комплексы для развития координации и выносливости	
2.5	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	
2.6	Специальная выносливость:	
2.6.1	Скоростно- силовая выносливость	
2.6.2	Координационно-двигательная выносливость	
2.6.3	Силовая выносливость	
3.	Избранный вид спорта (ИВС):	224
3.1	Базовая подготовка	
3.2	Технико-тактическая подготовка:	
3.2.1	Элементы группы «А»: Динамическая сила	
3.2.2	Элементы группы «В»: Статическая сила	
3.2.3	Элементы группы «С»: Прыжки	
3.2.4	Элементы группы «Д»: Гибкость и равновесия	
3.3	Композиционная подготовка	
4.	Хореография и Акробатика	110
5.	Самостоятельная работа	27
6.	Участие в соревнованиях	3
7.	Контрольные испытания	2
	ИТОГО:	528

**Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа 2 года обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
	Количество учебных часов в неделю	12
	Количество учебно-тренировочных занятий	184
1.	Теоретическая подготовка:	27
1.1	Техника безопасности	4
1.2	Требование к оборудованию, к инвентарю, спортивной экипировке	2
1.3	Оказание первой помощи при травмах	2
1.4	Гигиенические требования к питанию спортсмена	4
1.5	Фармакологические средства восстановления	2
1.6	Восстановительные мероприятия в спорте	2
1.7	Изучение психологических свойств личности спортсмена	2
1.8	Правила соревнований по спортивной аэробике	5
1.9	Методика составления композиции	4
2.	Общая и специальная физическая подготовка:	110
2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения	
2.2	Локальные силовые упражнения с отягощениями (пояса, манжеты, амортизаторы)	
2.3	Упражнения для основных мышечных групп	
2.4	Танцевальные разминки в разных направлениях аэробики (степ, латина, хип/хоп)	
2.5	Комплексные упражнения для развития общей выносливости	
2.6	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	
2.7	Специальная выносливость:	
2.7.1	Скоростно- силовая выносливость	
2.7.2	Координационно-двигательная выносливость	
2.7.3	Силовая выносливость	
3.	Избранный вид спорта (ИВС):	248
3.1	Базовая подготовка	
3.2	Технико-тактическая подготовка:	
3.2.1	Элементы группы «А»: Динамическая сила	
3.2.2	Элементы группы «В»: Статическая сила	
3.2.3	Элементы группы «С»: Прыжки	
3.2.4	Элементы группы «Д»: Гибкость и равновесия	
3.3	Композиционная подготовка	
4.	Хореография и Акробатика	110
5.	Самостоятельная работа	57
6.	Участие в соревнованиях	4
7.	Контрольные испытания	2
	ИТОГО:	552

**Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа УТГ- 3 года обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
	Количество учебных часов в неделю	16
	Количество учебно-тренировочных занятий	230
1.	Теоретическая подготовка:	36
1.1	Техника безопасности	4
1.2	Правила соревнований по спортивной аэробике, требования, нормы и условия выполнения, присвоения спортивных разрядов.	6
1.3	Особенности питания спортсменов	5
1.4	Терминология спортивной аэробики, элементы техники	5
1.5	Основные виды спортивного массажа	5
1.6	Понятие об утомлении и переутомлении	2
1.7	Волевая подготовка спортсмена	4
1.8	Просмотр видеоматериалов	4
2.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) :	148
2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег	
2.2	Танцевальные разминки в разных направлениях аэробики (степ, латина, хип/хоп)	
2.3	Упражнения для развития активной гибкости и подвижности в суставах	
2.4	Локальные силовые упражнения с отягощениями (пояса, манжеты, амортизаторы)	
2.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжковая подготовка)	
2.6	Комплексные упражнения для развития специальной выносливости:	
2.6.1	Аэробная выносливость	
2.6.2	Анаэробная выносливость	
2.6.3	Скоростная выносливость	
2.6.4	Силовая выносливость	
3.	Избранный вид спорта (ИВС):	332
3.1	Базовая подготовка	
3.2	Технико-тактическая подготовка	
3.2.1	Элементы группы «А»: Динамическая сила	
3.2.2	Элементы группы «В»: Статическая сила	
3.2.3	Элементы группы «С»: Прыжки	
3.2.4	Элементы группы «Д»: Гибкость и равновесия	
3.3	Композиционная подготовка (индивидуальные, парные, групповые упражнения)	
4.	Хореографическая и акробатическая подготовка (парная и групповая акробатика)	148
5.	Самостоятельная работа	73
6.	Участие в соревнованиях	5
7.	Контрольные испытания	2
	ИТОГО:	736

**Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа УТГ-4 года обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
	Количество учебных часов в неделю	16
	Количество учебно-тренировочных занятий	230
1.	Теоретическая подготовка:	36
1.1	Техника безопасности	6
1.2	История развития аэробики в России	4
1.3	Методика составления композиций по СА	6
1.4	Просмотр и анализ видеоматериалов	6
1.5	Судейство в спортивной аэробике	4
1.6	Основа спортивной подготовки и тренировочного процесса	4
1.7	Общероссийские антидопинговые правила	4
1.8	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной одежде	2
2.	Общая физическая и специальная подготовка (ОФП и СФП)	112
2.1	Бег, прыжковые упражнения	
2.2	Силовые упражнения на тренажерах	
2.3	Танцевальные разминки в разных направлениях аэробики (степ, латина, хип/хоп)	
2.4	Локальные силовые упражнения с отягощениями (пояса, манжеты, амортизаторы)	
2.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжковая подготовка)	
2.6	Комплексные упражнения для развития специальной выносливости:	
2.6.1	Аэробная выносливость	
2.6.2	Анаэробная выносливость	
2.6.3	Скоростная выносливость	
2.6.4	Силовая выносливость	
3.	Избранный вид спорта (ИВС):	368
3.1	Базовая подготовка	
3.2	Технико-тактическая подготовка:	

3.2.1	Элементы группы «А»: Динамическая сила	
3.2.2	Элементы группы «В»: Статическая сила	
3.2.3	Элементы группы «С»: Прыжки	
3.2.4	Элементы группы «Д»: Гибкость и равновесия	
3.3	Композиционная подготовка (индивидуальные, парные, групповые упражнения)	
4.	Хореографическая и акробатическая подготовка (парная и групповая акробатика)	148
5.	Самостоятельная работа	73
6.	Участие в соревнованиях	6
7.	Контрольные испытания	3
	ИТОГО:	736

**Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа 5 года обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
	Количество учебных часов в неделю	16
	Количество учебно-тренировочных занятий	276
1.	Теоретическая подготовка:	36
1.1	Техника безопасности	6
1.2	История развития аэробики в России	5
1.3	Методика составления композиций по СА	10
1.4	Просмотр и анализ видеоматериалов	6
1.5	Основы инструкторской и судейской практики в спортивной аэробике	9
2.	Общая физическая и специальная подготовка (ОФП и СФП)	112
2.1	Бег, прыжковые упражнения	
2.2	Силовые упражнения на тренажерах	
2.3	Танцевальные разминки в разных направлениях аэробики (степ, латина, хип/хоп)	
2.4	Локальные силовые упражнения с отягощениями (пояса, манжеты, амортизаторы)	

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
2.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжковая подготовка)	
2.6	Комплексные упражнения для развития специальной выносливости:	
2.6.1	Аэробная выносливость	
2.6.2	Анаэробная выносливость	
2.6.3	Скоростная выносливость	
2.6.4	Силовая выносливость	
3.	Избранный вид спорта (ИВС):	404
3.1	Базовая подготовка	
3.2	Технико-тактическая подготовка:	
3.2.1	Элементы группы «А»: Динамическая сила	
3.2.2	Элементы группы «В»: Статическая сила	
3.2.3	Элементы группы «С»: Прыжки	
3.2.4	Элементы группы «Д»: Гибкость и равновесия	
3.3	Композиционная подготовка (индивидуальные, парные, групповые упражнения)	
4.	Хореографическая и акробатическая подготовка (парная и групповая акробатика)	148
5.	Самостоятельная работа	73
6.	Участие в соревнованиях	6-8
7.	Контрольные испытания	4
	ИТОГО:	736

2.6. ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Требования к структуре и содержанию классификационных программ по спортивной аэробике для различных возрастных групп

Требования	Возраст		
	6 – 8	9-11	12-14
Номинации	Соло юноши, девушки, пара, трио, группа.		
Длительность композиции	1.00 + - 5 с.	1.15 + - 5 с.	1.15 + - 5 с.
Соревновательная площадка	7 x 7 ИЖ, ИМ, СП, ТР, ГР	7 x 7 ИЖ, ИМ, СП, ТР, 10 x 10 ГР	7 x 7 ИЖ, ИМ, СП, ТР, 10 x 10 ГР
Кол-во элементов сложности	5	6	8
Запрещения	<p>Не выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отжимание в упоре лежа на 1 руке); - упор на 1 руке; - приземление на 1 руку. 	<p>Не выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отжимание в упоре лежа на 1 руке); - упор на 1 руке; - приземление на 1 руку. 	<p>Не выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отжимание в упоре лежа на 1 руке); - упор на 1 руке; - приземление на 1 руку.
Обязательные элементы	По одному элементу из каждой группы (1 по выбору)	<ul style="list-style-type: none"> 1- отжимание на трицепс. 2 – угол ноги врозь 3 – прыжок с поворотом на 360 гр. 4 «панкейк» 	<ul style="list-style-type: none"> 1 – «венсон» 2 – упор углом ноги врозь с поворотом на 180 гр. 3 – прыжок в группировке с поворотом на 360 4 – вертикальный шпагат
Сложность элементов	0.1 – 1.0	0.1 – 1.0	0.1 – 0,6
Элементы на полу	3	Максимум 4	Максимум 5
Кол-во приземлений в упор лежа	-	0	Максимум 1
Кол-во приземлений в шпагат	-	Максимум 1	Максимум 1
Поддержка	0	1	1 (необязательно)
Акробатические элементы	A1-A3 (2)	A1-A3 (2)	A1-A6 (2)

**Требования к соревновательным программам «Танцевальная гимнастика» (Аэроденс) и
«Гимнастическая платформа» (Аэростеп)**

Номинация	«Танцевальная гимнастика» Аэроденс	
Возраст	9-11 лет в год соревнований	12-14 в год соревнований
Количество человек в команде	8 спортсменов (мужчины/женщины/смешанный состав)	
Запрещенные элементы	<ul style="list-style-type: none"> • комбинации прыжков • броски в пирамиде • больше, чем два акробатических элемента в связке 	
Длительность музыки	1 минута 30 секунд (+/-5с)	
Максимум элементов сложности	4 максимум	
Акробатические элементы	<ul style="list-style-type: none"> • количество акробатических элементов не ограничено • можно использовать 3 комбинации из 2 акробатических элементов 	
Соревновательная площадка	10×10	
Допустимая ценность элементов	0.2-0.6	
Приземление в упор лежа	0	Максимум 1

Приземление в шпагат	Максимум 1	Максимум 1
Набор элементов	4 элемента только из группы С и D, без комбинаций, без повторений элементов из одной и той же структурной подгруппы элементов	
Пирамиды	1 пирамида (подъем) должен быть включен в упражнение	
Вставка второго музыкального стиля	32 счета	
Одежда	Комбинезон и костюм из двух частей (брюки, длинные леггинсы, шорты и топ - короткие прилегающие майки) разрешаются	
Бригада судей	Председатель бригады судей (1), Сложность (2), Артистичность (4) , Исполнение (4) , Линия (2), Время (1)	

Номинация	«Гимнастическая платформа» Аэростеп	
Возраст	9-11 лет в год соревнований	12-14 в год соревнований
Количество человек в команде	8 спортсменов (мужчины/женщины/смешанный состав)	
Запрещенные элементы	комбинации прыжков броски в пирамиде больше, чем два акробатических элемента в связке	
Длительность музыки	1 минута 30 секунд (+/-5с)	
Максимум элементов сложности	Можно включать элементы, но они не получают ценность	

Акробатические элементы	количество акробатических элементов не ограничено можно использовать 3 комбинации из 2 акробатических элементов
Соревновательная площадка	10×10
Пирамиды	1 пирамида (подъем) должен быть включен в упражнение
Вставка второго музыкального стиля	32 счета
Одежда	Комбинезон и костюм из двух частей (брюки, длинные леггинсы, шорты и топ - короткие прилегающие майки) разрешаются
Бригада судей	Председатель бригады судей (1), Сложность (2), Артистичность (4) , Исполнение (4) , Линия (2), Время (1)

СБАВКИ

<i>СЛОЖНОСТЬ</i>	
Больше или меньше, чем 4 элемента	1.0 балл за дополнительный или отсутствующий элемент
Повторение элемента (подгруппы)	1.0 за каждый элемент
Элементы с ценностью с ценностью больше, чем 0.6	1.0 за каждый элемент
Элементы, исполненные в комбинации	1.0 за каждую комбинацию

2.7. НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

- Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие специализированной спортивной площадки размерами минимум 12×12 м², максимум 14×14 м², а также хореографического, акробатического (с мягким покрытием) и тренажерного залов, стадиона, магнитофона или музыкального центра.
- Для проведения учебно-тренировочных занятий необходим следующий спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, фитнес мячи (резист-а-боллы), малые и средние мячи, скакалки, обручи, батут, гимнастический конь, кубы разной величины, маты и коврики.
- На начальных этапах подготовки для учебно-тренировочных занятий (УТЗ) в залах юные спортсмены должны иметь единую спортивную форму (белые или черные футболки, черные шорты, черные носки) и обувь (чешки, кроссовки). Для УТЗ на улице спортсменам необходимо иметь спортивную форму и кроссовки.

3. Методическая часть

3.1. Методы и принципы обучения

Педагогическая целесообразность программы, главным образом, заключается в том, что ее содержание включает разнообразные средства и методы тренировки спортсменов, распределенные по разным годам обучения с учетом возраста детей, их физической, технической, тактической, специально-двигательной и психологической готовности к предстоящим тренировочным нагрузкам.

Настоящая программа по спортивной аэробике разработана с учетом современных образовательных технологий и содержит следующие структурные компоненты: средства, методы, принципы и формы обучения, а также методы текущего и оперативного контроля.

Средства

Основными средствами учебно-тренировочных занятий с детьми по предлагаемой программе являются следующие группы физических упражнений:

1. *Основные виды движений (ОВД)*: различные виды ходьбы, бега, прыжков, лазания, равновесия.
2. *Общеразвивающие (ОРУ), строевые упражнения под музыку*, которые выполняются в точном согласовании с ритмом, темпом, характером мелодии, в том числе и ОРУ с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки).
3. *Подвижные игры и комплексные эстафеты.*
4. *Дыхательные упражнения:*
5. *Упражнения спортивных видов гимнастики:*
 - акробатики (простейшие кувырки, мосты, упоры);
 - спортивной аэробики (базовые шаги, специфические движения руками, простейшие технические элементы)
6. *Хореографические упражнения:*
 - хореография (позиции ног, рук, базовые движения: деми-плие, плие, батман-тандю и др.);
 - ритмопластика (образные, выразительные движения).
7. *Технико-тактические упражнения.* Технические элементы.

Методы

В системе физического воспитания сформировались три типа специфических методов: *методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.* Все они находят свое место в реализации определенных педагогических задач в рамках программы по аэробной гимнастике.

Методы строго регламентированного упражнения

1. Методы целостно-конструктивного упражнения.

2. Методы расчлененно-конструктивного упражнения.
3. Методы сопряженного упражнения
4. Методы стандартно-повторного упражнения.
5. Методы вариативного упражнения.
6. Методы непрерывной нагрузки.

Основным методом организации занятий с детьми является **игровой метод**.

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за рамки физического воспитания, и даже воспитания в целом. Однако одна из главных функций игры – педагогическая: игра является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле.

Определяя игру, как ведущую деятельность детей, целесообразно опираться на игровой метод организации учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике, особенно на этапах начальной подготовки.

Основным методом в процессе многолетней подготовки гимнастов, специализирующихся в спортивной аэробике, является **соревновательный метод**. Так как, выступая на официальных соревнованиях, дети демонстрируют все, что они достигли в процессе того или иного этапа подготовки, проверяют свои силы, возможности, выполняют спортивные разряды. На соревнованиях спортсмены выступают от 2 до 6 раз в год в зависимости от уровня их подготовленности и спортивной квалификации.

Также **соревновательный метод** применяется в системе занятий по данной программе как способ активизации двигательной деятельности при выполнении упражнений и стимулирования интереса детей. Элементы соревновательной деятельности на тренировках проявляются в подвижных играх и эстафетах.

Принципы

Закономерности педагогического процесса находят свое конкретное выражение в основных положениях, определяющих его общую организацию, содержание, формы и методы, то есть в принципах.

- Принцип интеграционной направленности.
- Принцип непрерывности.
- Принцип гуманистической направленности.
- Принцип обучения и воспитания детей в коллективе.
- Принцип преемственности, последовательности и систематичности.
- Принцип наглядности.
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип доступности и индивидуализации.
- Принцип эстетической направленности.

3.2. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ГНП) 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Краткие сведения об аэробике. *Виды аэробики. Краткие сведения из истории развития аэробики в ДЮСШ, городе, области.*
- Техника безопасности. *Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях, на улице и на дорогах.*
- Спортивная форма и обувь. *Гигиенические требования к спортивной форме спортсмена и ее значение. Специальные требования к спортивным кроссовкам в спортивной аэробике.*
- Рациональное питание и режим дня. *Понятие о правильном питании. Особенности питания спортсмена. Планирование режима дня с учетом учебно-тренировочного процесса.*
- Краткие сведения о строении человека. *Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате (кости, суставы, мышцы).*

БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА

- Базовые шаги: марш, бег, приставной шаг, скрестный, подъем колена, выпад, подскоки («скип»), прыжки ноги врозь – ноги вместе.
- Движения рук: симметрично-одновременные, комбинации связок из базовых шагов в сочетании с движениями рук.

3.1.3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

а) Строевые упражнения: построение в колонну, в шеренгу, в круг, диагональ, расчет по порядку, на 1-й, 2-й, на 1-й, 3-й, повороты на месте, размыкание приставными шагами.

▪ Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в глубоком приседе, с различными движениями руками, перекатом с носка на пятку, приставным шагом, с высоким подниманием бедра (нога согнута).

▪ Бег: с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, змейкой, по диагонали, с ускорением.

▪ Прыжки: на одной ноге, на двух ногах прыжки ноги вместе – ноги врозь, в приседе, в длину с места, подскоки («скип»), подскоки с высоким подниманием колена, подскоки галопом, «полечкой», с поворотом на 180° , 360° .

б) Общеразвивающие упражнения: для рук, ног и туловища с предметами и без.

▪ Упражнения для развития силы: удержание в упоре лежа («рамка»), приставные шаги в упоре лежа, шаги руками и ногами «врозь–вместе», падение с колен и из упора присев, бег на четвереньках, ползание, упор присев – упор лежа – прыжок прогнувшись, упражнения на пресс и для развития мышц спины.

▪ Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки высокие с подниманием колен, выпрыгивание из положения упор присев, прыжки высокие ноги под себя.

▪ Упражнения на координацию: упражнения на равновесие («ласточка»), равновесие на одной ноге), фиксация различных положений тела после вращения – лежа на полу, сидя, стоя.

▪ Упражнения для развития выносливости: серийное выполнение упражнений с краткими интервалами отдыха (по типу круговой тренировки), беговые упражнения с ускорением и без, дыхательные упражнения в покое и в движении.

▪ Упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, назад, в стороны с максимальной амплитудой из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой; «корзиночка»; «змейка»; «рыбка»; упражнения с гимнастической палкой - выкруты в плечевых суставах; полушпагат на правую и левую ногу; поперечный шпагат; махи ногами вперед, в сторону, назад; мост, стоя на коленях, мост; упражнения в парах с сопротивлением.

▪ Подвижные игры: эстафеты на быстроту, координацию, внимание.

3.1.4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Хореографическая подготовка

Экзерсис у опоры (лицом или спиной к опоре):

- Позиции ног – 1, 2, 3, 4, 5, 6
- Релеве
- Деми плие
- Гранд плие
- Деми ронд
- Батман тандю
- Рон де жамб партер
- Батман жете
- Гранд батман
- Пассе

Экзерсис на середине:

- Изучение позиций рук (подготовительное положение 1, 2, 3)
- Танцевальные шаги (шаг полька, галоп, подскоки)
- Танцевальные упражнения, имитирующие движения разных животных, кукол (походка пингвина, буратино, мальвина, пьеро, петух, курочки, утята, лягушата).
- «Волны» руками
- Хореографические прыжки на месте и с продвижением (соте, эшапе, «олень», прыжок поджав ноги, «воздушный» прыжок, прыжок шагом в шпагат через пассе, «ножницы», прыжок в группировку, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°).

Партерная хореография:

- Упражнения для стоп (натянутые носки, круговые движения стопой)
- Складки (наклон туловища вперед с положения сидя ноги врозь и вместе)
- Махи ногами вперед и в сторону из положений сидя
- Махи ногами вперед, в сторону и назад из положения лежа на животе и спине
- Растяжка, полушпагаты, шпагаты, фронтальный шпагат
- Из положения лежа на спине или сидя сгибание ноги в пассе

2. Акробатическая подготовка.

- Группировка, перекаты
- Кувырок вперед, назад
- Стойка на лопатках
- Стойка на голове и руках
- Мост из положения лежа и стоя
- Комбинации связок и соединений из выученных элементов

3.1.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группа А «Динамическая сила»

- Отжимание в упоре лежа (0,1)

- Отжимание в упоре лежа ноги врозь (0,2)
- Из упора лежа круг одной ногой (0,1)

Группа В «Статическая сила»

- Упор углом ноги врозь (0,2)
- Упор углом (0,2)

Группа С «Прыжки»

- Прыжок в группировку (0,2)
- Прыжок в группировку с приземлением в шпагат (0,3)
- Страдал (0,3)
- «Ножницы»

Группа Д «Гибкость и другие»

- Фронтальное высокое равновесие (0,1)
- Четыре (4) поочередных высоких маха ногами до высоты плеч (0,1)
- Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (0,2)
- Шпагат лежа на спине (0,2)
- Шпагат (0,1)
- Фронтальный шпагат (0,1)

3.1.2. ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ГНП) - 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

3.2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Краткие сведения об истории развития аэробики – как вида спорта.
- Техника безопасности.
- Личная гигиена (личная гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна; гигиенические требования к спортивной форме).
- Терминология упражнений в аэробике.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Правила соревнований по спортивной аэробике. Отличие спортивной аэробики от оздоровительной.
- Разбор проведенных соревнований.

3.2.2. БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА

- Базовые шаги: повторение материала 1-го года обучения: (марш, бег, приставной шаг, подъем колена, скрестный шаг, выпад, подскоки («скип»)), прыжки ноги врозь – ноги вместе, махи вперед и в сторону)
- Движения рук: одновременные, попеременные, асимметричные, в сочетании с различным положением ног, в жестком и мягком стиле.
- Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук (аэробная хореография).
- Комбинации связок аэробной хореографии в сочетании с изученными элементами сложности групп А, В, С, D – отжимание, шпагаты, прыжок в группировку.

3.2.3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения: повторение пройденного материала 1-го года обучения; понятие о шеренге, колонне, диагоналях, фронте, флангах, интервале. Основная стойка, смирно, вольно.

- Ходьба: на носках, на пятках, перекатом, в полуприсяде, в глубоком присяде, приставным шагом, скрестным шагом, с высоким подниманием бедра.

- Бег: с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, с ускорением, с задержкой дыхания, с периодическим выпрыгиванием, бег широким шагом.
 - Прыжки: на одной ноге, на двух ногах, с поворотами и без, в присяде, в длину с места, в высоту, подскоки, «галоп», «полечка», прыжки ноги вместе – ноги врозь; с преодолением препятствий (скамейка, степ, скакалка, обруч); прыжки с махом ноги вперед и в сторону, с поворотом на 90, 180, 360 градусов, в группировку.
2. Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища, с предметами и без.
- Упражнения для развития силовых качеств: упражнения на пресс и для развития мышц спины на гимнастической стенке и скамейке, перемещения в упоре лежа, движением вперед за счет рук – ноги скользят по полу, «крокодилы» с отжиманием, приставной шаг в упоре лежа с отжиманием, падение с положения стоя, лазание по канату, упражнения с легкими гантелями от 1 до 2 кг.
 - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: высокие прыжки с подниманием колен до груди, выпрыгивание из упора присев, плиометрические отжимания с продвижением и на месте, высокие прыжки ноги под себя, «складка» – на время, бег с ускорением – на время.
 - Упражнения на координацию: упражнения на равновесие с разным положением ног и рук, с закрытыми глазами, фиксация различных положений тела после вращения – стоя, сидя, лежа на полу.
 - Упражнения для развития выносливости: серийное выполнение упражнений с краткими интервалами отдыха (по типу круговой тренировки), дыхательные упражнения в покое и в движении, подвижные игры, эстафета.
 - Упражнения для развития гибкости: на полу, стоя на середине, со скамейкой, у шведской стенки, с предметами и с партнером (шпагаты, махи, наклоны, различные прогибания).

3.2.4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2. Хореографическая подготовка

Экзерсис у опоры (боком к опоре):

- Позиции ног – 1, 2, 3, 4, 5, 6
- Релеве
- Деми плие
- Гранд плие
- Деми ронд
- Батман тандю
- Рон де жамб партер
- Релевелиант
- Батман жете
- Гранд батман
- Пассе

Экзерсис на середине:

- Деми плие с различными положениями рук по позициям.
- Хореографические прыжки на месте, с продвижением (см. выше)
- Танцевальные шаги (шаг полька, галоп, переменный галоп, высокий шаг)
- Танцевальные упражнения (сочетания шагов польки и галопа, переменный шаг, припадания, «елочка», «гармошка», «веревочка», «яблочко»)
- Повороты на двух ногах на всей ступне и на полупальцах
- Повороты переступанием на полупальцах

- Скрестные повороты

2. Акробатическая подготовка.

Повторение пройденного материала на 1-й год обучения.

- Группировка, перекаты в группировке
- Кувырок вперед, назад
- Стойка на голове и руках
- «Колесо»
- Мост из положения лежа и стоя
- Стойка кувырок
- Стойка мост
- Рандат, курбет, вальсет
- Темповой вперед (подводящие упражнения)
- Парные акробатические упражнения
- Комбинации связок акробатических упражнений

3.2.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Закрепление и совершенствование ранее разученных элементов.

Группа А «Динамическая сила»

- Отжимание в упоре «венсон» (0,3)
- Отжимание в упоре лежа с опусканием на предплечья, локти вдоль туловища (0,2)
- Латеральное отжимание в упоре лежа (0,2)
- Из упора лежа перемах двумя в сторону в упор лежа сзади (0,3)

Группа В «Статическая сила»

- Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 180° (0,3)
- Упор углом с поворотом на 180° (0,3)
- Горизонтальный упор с опорой на локти «крокодил» (0,3)

Группа С «Прыжки»

- Прыжок с поворотом на 360° (0,3)
- Прыжок с поворотом на 180° в шпагат (0,3)
- Прыжок с поворотом на 180° во фронтальный шпагат (0,3)
- Прыжком свободное падение в упор лежа (0,3)
- Из сагиттального равновесия прыжок в упор лежа (0,2)
- Прыжком поворот на 180° и группировка (0,3)
- Прыжок согнувшись ноги врозь (страдал) (0,3)
- Прыжок согнувшись, согнув одну ногу (казак) (0,3)
- Прыжок в шпагат (0,3)
- Толчком одной прыжок во фронтальный шпагат (0,3)
- Прыжок во фронтальный шпагат (0,3)

Группа Д «Гибкость и равновесие»

- Поворот на одной ноге на 360° (0,2)
- Поворот на одной ноге на 720° (0,2)
- Сагиттальное, высокое равновесие с захватом рукой за ногу (0,1)
- Поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу (0,3)
- «Панкейк» (0,3)
- Капоиера (0,2)
- Капоиера в шпагат (0,3)

- Из шпагата перекат в сторону и на 360°
- Четыре (4) поочередных высоких вертикальных маха ногами (0,2)
- Четыре (4) поочередных высоких вертикальных маха ногами с поворотом на 360° (0,3)

3.2.1. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1) ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника безопасности:

1. Вводный инструктаж;
2. Инструкции:
3. - 05-07-05-04
4. - 05-07-05-05
5. - 05-07-05-06
6. - 05-07-05-08
7. - 05-07-05-09
8. - 05-07-05-10
9. - 05-07-05-15
10. - 05-07-05-16
11. - 05-07-05-17
12. - 05-07-05-18
13. Требование к оборудованию, к инвентарю, спортивной экипировке
14. Место и роль ФКиС в современном обществе
15. Врачебный контроль и самоконтроль.
16. Виды травм. Меры предупреждения травм.
17. Физиологические методы определения тренированности.
18. Критерии оценки соревновательных программ.
19. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
20. Личная гигиена спортсмена.

2) ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Строевые упражнения: построение в ширину, в колонну, в круг, диагональ, поворот на месте, в продвижении вперед, размыкание приставными шагами.
- Ходьба: на носках, на пятках, перекатом, в полуприседе, на внешней стопе, на внутренней стопе, в глубоком приседе с поворотами на 180⁰, ходьба спиной назад широким и скользящим шагом; скрестный шаг с высоким подниманием бедра, с махами вперед и в сторону.
- Бег: челночный, с поворотами, кроссовая подготовка с задержкой дыхания 2:4; 4:4; 4:2, ритмичным и асимметричным дыханием.
- Прыжки: приставным шагом с продвижением вперед на одной ноге, на двух ногах, «галоп», «полечка», подскоки, подскоки с поворотами, прыжки скрестно, прыжки на прямых ногах с вытянутым торсом, толчком двух вверх и вперед, прыжки боком, в группировку с преодолением препятствий (степ-платформа, скамейка, обруч, скакалка, барьер).
- ОРУ для рук, ног и туловища для развития силы, координации, выносливости, гибкости: без предметов, с партнером, с предметами (гимнастическая палка, степ-платформа, скакалка, обруч, мяч), форма занятий (по типу круговой тренировки, фронтальным и поточным способом, в форме игры и соревнования).

Общеразвивающие упражнения:

1. Упражнения без предметов.

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, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнёра, сгибание и разгибание рук в различных упорах(в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа; в упоре лёжа , но с отведением ноги(поочерёдно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стены), и в висах(подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, полукруговые 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 вперёд, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперёд, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами(вес 1-3кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лёжа на животе(спине) на полу(скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнёром. Поднимания туловища до прямого угла в седее и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закреплёнными 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 вперёд или в сторону(с опорой и без опоры).

Выпады вперёд, назад, в стороны, вперёд 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 вперёд –к низу) в сторону, назад, в сторону, вперёд(в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях(вперёд, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

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

2. Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми(согнутыми) руками вперёд, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча с низу, 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 направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты, 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, вперёд, 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 различными движениями (гантели в обеих руках).
С короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)
- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной);

3. Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища .

Прыжки по скамейке вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочерёдные 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, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседание на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной ноге, другая на рейке – наклоны вперёд, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лёжа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

4. Упражнения из других видов спорта.

Лёгкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость(до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересечённой местности в чередовании с ходьбой(10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции(30-60-100м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

5. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперёд, 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 вперёд, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами(махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоём(с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена(держать 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечание:

- 1) Упражнения включаются в каждый урок.
- 2) Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоём, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

6. Упражнение на формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

- 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 другие предметы.

- Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъём 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 отягощением, с партнёром, 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 жёсткую опору и на поролон(в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

7. 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

1. Специальная выносливость:
2. Скоростно- силовая выносливость
3. Координационно-двигательная выносливость
4. Силовая выносливость

3) ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА (ИВС):

3.1 БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА

Базовые шаги с продвижением вперед, в сторону, назад, по диагонали, по кругу.

Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук (одновременные, попеременные, ассиметричные).

Связки из базовых шагов в соединении с выученными ранее элементами.

3.2 ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя:

- а) работу по элементам;
- б) работа по четвертушкам упражнения;
- в) работа по частям;

с) выполнения комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

3.2.1 Группа А «Динамическая сила»

Отжимание в упоре безопорный венсон» (0,3)

Отжимание «венсон» или в упоре свободный венсон с опусканием на локоть хиндж или латерально (0,3)

Геликоптер (0,4)

В упоре безопорный венсон - хиндж или латеральное отжимание (0,4)

Плиометрическое отжимание с поворотом на 360° в упор лежа (0,3)

Отжимание «взрывная рамка» (0,5)

Из упора лежа перемах двумя в сторону в упор лежа сзади (0,3)

Из упора лежа круг двумя ногами (0,5)

Геликоптер в шпагат или во фронтальный шпагат (0,5)

3.2.2 Группа В «Статическая сила»

Упор углом с поворотом на 360° (0,4)

Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 360° (0,4)

Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 180° (0,4)

Упор высокий угол ноги (0,5)

Упор углом с поворотом на 540° (0,5)

Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 540° (0,5)

Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360° (0,5)

Упор высокий угол с поворотом на 180° (0,5)

3.2.3 Группа С «Прыжки»

Прыжок с поворотом на 360° (0,3)

Прыжок с поворотом на 540° (0,4)

Прыжок с поворотом на 360° в шпагат (0,4)

Прыжок с поворотом на 540° в шпагат (0,5)

Прыжком свободное падение с поворотом на 180° (0,4)

Прыжком свободное падение с поворотом на 360° (0,5)

Махом вперед прыжок с поворотом на 180° и приземление в упор лежа – «гейнер» (0,4)

«Гейнер» с поворотом на 180° и приземление во фронтальный шпагат (0,4)

Из сагитального равновесия прыжок с поворотом на 360° в упор лежа (тамаро) – (0,4)

«Тамаро» в шпагат или во фронтальный шпагат (0,4)

Прыжком группировка с поворотом на 360° (0,4)

Прыжком группировка с поворотом на 180° в шпагат – (0,4)

Прыжок в группировку и приземление в упор лежа (0,4)

Прыжок с поворотом на 360° в группировку и приземление в шпагат (0,5)

Прыжок, согнувшись ноги врозь, «страдал» (0,3)

Прыжок согнувшись ноги врозь, приземление в шпагат - (0,4)

С поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь и приземление в шпагат (0,5)

Прыжок согнувшись ноги врозь, приземление в упор лежа (0,5)

Прыжок согнувшись (0,3)

Прыжок согнувшись и приземление в шпагат (0,4)

С поворотом на 180° прыжок согнувшись (0,5)

Прыжок «казак» - (0,3)

С поворотом на 180° прыжок «казак» – (0,4)
С поворотом на 180° прыжок казак и приземление в шпагат (0,5)
Прыжок казак и приземление в упор лежа (0,5)
Прыжок во фронтальный шпагат (0,3)
С поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат (0,4)
Прыжок во фронтальный шпагат и приземление во фронтальный шпагат (0,4)
С поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат и приземление во фронтальный шпагат (0,5)
Прыжок во фронтальный шпагат и приземление в упор лежа (шушунова) (0,5)
Прыжок в шпагат (0,3)
Прыжок в шпагат с поворотом на 180° (0,4)
Прыжок в шпагат и приземление в шпагат (0,4)
Прыжок в шпагат и приземление в упор лежа (0,5)
Толчком одной прыжок в шпагат и поворотом на 180° приземление в шпагат (0,5)
Толчком одной прыжок в шпагат и приземление в упор лежа (0,5)
Прыжок мах в шпагат и приземление в упор лежа (0,5)
С поворотом на 180° прыжок в шпагат и приземление в шпагат (0,5)
Прыжок «Разножка» (0,4).
Прыжок разножка и приземление в шпагат (0,5)
Перекидной прыжок (0,5)

3.2.4 Группа Д «Гибкость и другие» (0,3)

«Панкейк» (0,3)
Шпагат с поворотом на 360° (0,3)
Вертикальный шпагат (0,2)
Безопорный вертикальный шпагат (0,3)
Поворот на одной ноге на 540° (0,3)
Поворот на одной ноге на 720° (0,4)
Поворот на одной ноге на 360° в вертикальный шпагат (0,4)
Поворот на одной ноге на 540° в вертикальный шпагат с опорой руками о пол (0,5)
Поворот на 1 ноге на 360° в безопорный вертикальный шпагат (0,5)
Поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу (0,4)
Поворот на 540° в высоком равновесии с захватом за ногу (0,5)
Четыре поочередных маха с поворотом на 540° (0,4)
Либела с опорой руками о пол (0,4)
Либела с опорой руками о пол в вертикальный шпагат (0,6)
Безопорная либела (0,5)
Двойная либела (0,5)

4) ХОРЕОГРАФИЯ И АКРОБАТИКА.

4.1 Хореографическая подготовка

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

Урок хореографии может включать:

1. Экзерсис у опоры (лицом и боком к опоре):

Релеве по I, II, III, V позициям

Деми и гранд плие по I, II, III, V позициям

Батман тандю крестом по 4, по 2 в сочетании с деми плие и релеве
Батман тандю жете по 4, по 2 в сочетании с пикке, балансуа, фуэте и в выпад
Ронде жамб пар тер с деми ронд, пор де бра
Сер ле ку де пье
Батман фондю в сочетании с дегаже, деми ронд
Батман сотеню по 4, по 2 в сочетании с батман тандю, деми плие, релеве
Батман фраппе крестом по 4, по 2
Батман девелопе крестом по 4, по 2 в сочетании с деми ронд, с равновесиями
Ан лер - в воздухе
Гранд батман жете крестом по 4, по 2 в сочетании с релеве, с батман тандю, батмав жете
Наклоны туловища

2.Экзерсис на середине:

Пор де бра

Прыжки: соте, эшапе, шанжман де пье, ассамбле, жете, балоне, гранд жете

Вращение, пируэты, туры, балансы.

Вращение – на 180^0 , 360^0 , на полу, по воздуху с подвижением.

Народно-характерные танцы.

Комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стит данц, латина).

4.2 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).

5) Самостоятельная работа

- Индивидуальная карта достижений спортсмена;
- Ведение личных дневников для самоконтроля и самоанализа;
- Домашнее задание;
- Просмотр видеоматериала.

3.4. Учебно-тренировочная группа (УТГ) 2 года обучения

1) ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Техника безопасности.
- Оказание первой помощи при травмах.
- Гигиенические требования к питанию спортсмена.

- Фармакологические средства восстановления.
- Восстановительные мероприятия в спорте.
- Изучение психологических свойств личности спортсмена.
- Роль психологической подготовки в спорте.
- Правила соревнований по спортивной аэробике.
- Методика составления композиции.

2) БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА

- Базовые шаги с продвижениями вперед, в сторону, назад, по диагонали, по кругу, с поворотами на 90^0 , 180^0 , 360^0 , с фазой полета.
- Комбинация связок из базовых шагов в сочетании с асимметричными и широкими движениями рук в режиме средней и высокой интенсивности.
- Комбинации связок базовых шагов и элементов групп А, В, С и D (0,3–0,4) с прохождением вперед, в сторону, по диагонали, в групповом взаимодействии.

3) ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, ОРУ для рук, ног, туловища (См. «УТГ – 1 года обучения»).

4) СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Хореографическая подготовка

Экзерсис у опоры (по I, II, III, IV, V):

- Релеве по I, II, III, V позициям
- Деми и гранд плие по I, II, III, V позициям
- Батман тандю крестом по 4, по 2 в сочетании с деми плие и релеве
- Батман тандю жете по 4, по 2 в сочетании с пикке, балансуа, фуэте и в выпад
- Ронде жамб пар тер с деми ронд, пор де бра
- Сер ле ку де пье
- Батман фондю в сочетании с дегаже, деми ронд
- Батман сотеню по 4, по 2 в сочетании с батман тандю, деми плие, релеве
- Батман фраппе крестом по 4, по 2
- Батман девелопе крестом по 4, по 2 в сочетании с деми ронд, с равновесиями
- Ан лер - в воздухе
- Гранд батман жете крестом по 4, по 2 в сочетании с релеве, с батман тандю, батмав жете
- Наклоны туловища

Экзерсис на середине:

- Пор де бра (I, II, III)
- Сисонферме
- «Соте»
- «Эшапе»
- Шанжман де пье
- Ассамбле
- Жете
- Вращение – на 180^0 , 360^0 , на полу, по воздуху с подвижением.

5) ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Закрепление и совершенствование ранее разученных элементов.

Группа А «Динамическая сила»

- В упоре безопорный венсон - хиндж или латеральное отжимание (0,5)
- Из упора лежа отжимание с поворотом на 360^0 в упор лежа венсон (0,5)

- Отжимание «взрывная рамка» (0,5)
- Из упора лежа перемах двумя в сторону с поворотом на 180° в упор лежа (0,5)
- Из упора лежа круг двумя ногами (0,5)
- Геликоптер в шпагат или во фронтальный шпагат (0,5)

Группа В «Статическая сила»

- Упор углом с поворотом на 540° (0,5)
- Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 540° (0,5)
- Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360° (0,5)
- Упор высокий угол (0,4)
- Упор высокий угол с поворотом на 180° (0,5)

Группа С «Прыжки»

- Прыжок с поворотом на 720° (0,5)
- Прыжок с поворотом на 540° в шпагат (0,5)
- Прыжок с поворотом на 540° во фронтальный шпагат (0,5)
- Прыжком свободное падение с поворотом на 360° (0,5)
- Прыжком свободное падение с поворотом на 180° (0,5)
- Прыжком поворот на 540° в группировку (0,5)
- Прыжок с поворотом на 360° в группировку и приземление в шпагат (0,5)
- С поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь и поворот на 180° (0,5)
- С поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь и приземление в шпагат (0,5)
- Прыжок согнувшись ноги врозь, приземление в упор лежа (0,5)
- Из фронтального равновесия прыжок согнувшись ноги врозь, приземление в шпагат (0,5)
- С поворотом на 180° прыжок казак и поворот на 180° (0,5)
- С поворотом на 180° прыжок казак и приземление в шпагат (0,5)
- Прыжок казак и приземление в упор лежа (0,5)
- С поворотом на 180° прыжок согнувшись (0,5)
- Прыжок согнувшись и приземление в шпагат (0,5)
- Толчком одной прыжок в шпагат и поворотом на 180° приземление в шпагат (0,5)
- Толчком одной прыжок в шпагат и приземление в упор лежа (0,5)
- Прыжок мах в шпагат и приземление в упор лежа (0,5)
- Прыжок с поворотом на 180° в шпагат и поворот на 180° (0,5)
- С поворотом на 180° прыжок в шпагат и приземление в шпагат (0,5)
- Прыжок в шпагат, разножка и приземление в шпагат (0,5)
- Прыжок в шпагат и приземление в упор лежа (0,5)
- С поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат и приземление во фронтальный шпагат (0,5)
- Прыжок во фронтальный шпагат и приземление в упор лежа (шушунова) (0,5)
- Прыжок разножка и приземление в шпагат (0,5)
- Перекидной прыжок (0,5)

Группа Д «Гибкость и равновесие»

- Поворот на одной ноге на 540° в вертикальный шпагат с опорой руками о пол (0,5)
- Поворот на 1 ноге на 360° в безопорный вертикальный шпагат (0,5)
- Поворот на 720° в высоком равновесии с захватом за ногу (0,5)
- Поворот на 540° в безопорном высоком равновесии (0,5)
- Либела с опорой руками о пол и приземление в шпагат (0,5)
- Безопорная либела (0,5)
- Двойная либела (0,5)

3.3. ЭТАП СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ УГЛУБЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ

3.3.1. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (УТГ) 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1) ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Техника безопасности
 1. Вводный инструктаж;
 2. Инструкции:
 - ✓ Инструкция по пожарной безопасности для обучающихся;
 - ✓ Инструкция по электробезопасности для обучающихся;
 - ✓ Инструкция: правила безопасности поведения на дорогах и транспорте для обучающихся;
 - ✓ Инструкция по технике безопасности при работе на территории;
 - ✓ Инструкция по технике безопасности по профилактике чрезвычайных, негативных ситуаций во дворе, на улице, дома и в общественных местах;
 - ✓ Инструкция по технике безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов;
 - ✓ Инструкция по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осеннее-зимний и весенний периоды;
 - ✓ Инструкция по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта, трамвайных путей;
 - ✓ О мере безопасного поведения обучающихся в СДЮСШОР №10;
 - ✓ Инструкция по технике безопасности при занятиях спортивной аэробикой;
- Правила соревнований по спортивной аэробике, требования, нормы и условия выполнения, присвоения спортивных разрядов.
- Особенности питания спортсменов
- Терминология спортивной аэробики, элементы техники
- Основные виды спортивного массажа
- Понятие об утомлении и переутомлении
- Волевая подготовка спортсмена
- Просмотр видеоматериалов

2) ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА и СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП и СФП) :

- Строевые упражнения: построение в ширину, в колонну, в круг, диагональ, поворот на месте, в продвижении вперед, размыкание приставными шагами.
- Ходьба: на носках, на пятках, перекатом, в полуприседе, на внешней стопе, на внутренней стопе, в глубоком приседе с поворотами на 180⁰, ходьба спиной назад широким и скользящим шагом; скрестный шаг с высоким подниманием бедра, с махами вперед и в сторону.
- Бег: челночный, с поворотами, кроссовая подготовка с задержкой дыхания 2:4; 4:4; 4:2, ритмичным и асимметричным дыханием.

- Прыжки: приставным шагом с продвижением вперед на одной ноге, на двух ногах, «галоп», «полечка», подскоки, подскоки с поворотами, прыжки скрестно, прыжки на прямых ногах с вытянутым торсом, толчком двух вверх и в+перед, прыжки боком, в группировку с преодолением препятствий (степ-платформа, скамейка, обруч, скакалка, барьер).
- ОРУ для рук, ног и туловища для развития силы, координации, выносливости, гибкости: без предметов, с партнером, с предметами (гимнастическая палка, степ-платформа, скакалка, обруч, мяч, гантели, резина), форма занятий (по типу круговой тренировки, фронтальным и поточным способом, в форме игры и соревнования).
- Танцевальные разминки в разных направлениях аэробики (степ, латина, хип/хоп)
- **степ-платформа**

Основные движения на степ-платформе			
Терминология	Ведущая нога	Подход	Описание
Basic Step	Одна	FTEC	Up, Up, Down, Down или Down, Down, Up, Up
V-Step	Либо правая, либо левая (или –или)	F	Широкий Basic Step
Lift Step	Или-или	любой	Up, Lift, Down, Down или Down, Down, Up, Lift
Tap Up- Tap Down	Попеременно правая - левая	FSECT	Up, Tap, Down, Tap или Down, Tap Up, Tap
Tap Up	Попеременно	FEC	Up, Tap, Down, Down
Tap Down	Попеременно	FEC	Up, Up, Down, Tap
Turn Step	Или - или	SF	Up, Up, Down, Tap лицом к ступу Подход зависит от имеющихся навыков работы на степ-платформе
Straddle Down	Или - или	T	Down, Down, Up, Up или Down, Down, Up, Tap
Straddle Up	Попеременно	A	Up, Up, Down, Down или Up, Up, Down, Tap
Over the top	Или - или	S	Up, Up, Down, Tap
T-Step	Попеременно	E	Up, Up, Straddle Down, Up, Up, Down off end Также известно как смешанный подход

Across the top	Попеременно	Е	Up, Up, Down, Tap
Corner to corner	Попеременно	С	Up, Up, Down, Tap (перемещение по диагонали и касание вниз в сторону – tap down to the side)
Lunges	Или-или	Т	Минутное ограничение
U-turn	Или-или	SEC	A small turn step “на месте“ или a small turn step из стороны в сторону (from side to side)
A-step	Или-или	FS	«Перевернутый V-step» или «giant» over the top
L-step	Или-или	Ф к Е Е к S S к Е	Up, Tap, Down, Tap или Up, Up, Down, Tap Также известно как смешанный подход
Repeater	Или-или	любой	Вариант lift step

✓ Хип/Хоп

Общая характеристика locking и popping

Locking и **popping**, или **ticking**, зародились в Лос-Анджелес. Стиль Popping был создан группой уличных танцоров Electric Boogaloo. Locking был создан группой The Lockers. Как locking, так и popping существовали за долго до появления breaking. Во времена breaking бич-бойз стали вставлять в свои танцы элементы popping и locking. В наши дни так называемый брейк-данс включает в себя элементы breaking, locking и electric boogie или popping.

Locking

Лучше всего было бы описать движения в стиле locking следующим образом: представьте себе маленькие игрушечные фигурки на небольшой пластиковой платформе или подставке, и если Вы нажимаете на подставку, то фигурка быстро разваливается, а когда Вы убираете палец, то фигурка вновь соединяется в первоначальную форму. Это именно то, на что похож стиль locking. Тела как бы выходит из-под контроля, а затем вновь обретается контроль и фиксируется положение, разваливается и вновь собирается. Locking – это американский уличный танец, примеры движения в этом стиле можно наблюдать в клипе Janet Jackson Rhythm Nation. Это очень энергичный стиль, и для него характерны очень точные и четкие движения со сложной

координацией движений рук и ног. Это танец вечеринок – настоящий праздник!

Popping

Для того чтобы представить себе, что представляют собой движения в стиле popping, вообразите поток энергии, проходящий через тело, заставляющий двигаться его волнами. Этот стиль очень сложен с точки зрения технического исполнения, т.к. он требует умение выполнять изолированные движения различными частями тела, великолепное знание тела, а также хорошее чувство ритма и умение использовать темп музыки под счет. Движения в этом стиле требуют постоянного мышечного сокращения в такт музыки для создания эффекта тряски/ движения резкими толчками – стиль bouncy.

Electric boogie

Electric boogie – это разновидность стиля popping (ticking); основное различие заключается в том, что в стиле popping имитируются мягкие волны, а в стиле electric boogie волны более резкие, толчками с добавлением мелких волнообразных движений; движения выполняются с большой скоростью и более сложные, чем традиционные движения в стиле popping. Для стиля характерны такие движения как Робот и другие более плавные и контролируемые движения близкие к пантомиме. Вместо того чтобы резко приобретать и терять контроль над телом как в стиле locking, или же устанавливать полный мышечный контроль как в движении Робот, энергия проходит через тело, включая и сокращая локти, запястья, шею, бедра и через все остальные конечности и части тела, встречающиеся на пути. Electric boogalo скорее похоже на пантомиму в том смысле, что происходит имитация живого электрического шнура или реки, покрытой волнами или рябью, но все же в этом стиле необходим и контроль Робота.

Breakdancing

Breakdancing, также известный как breaking и b-boying (по ассоциации с теми, кто практикует этот стиль), - это динамичный стиль танца, являющийся частью культуры хип-хопа и развившийся из хип-хопа в Южном Бруксе и Нью-Йорке в конце 20 века. Breakdancing является одним из четырех первоначальных составляющих культуры хип/хопа (остальные – это: стиль Эмси, диджейство и граффити). Для этого уникального направления характерны акробатические движения и творческий подход. Для этого стиля, как ни для какого другого, характерно отсутствие всяческих границ и неестественные движения, опровергающие законы гравитации.

Фанк

Танцевальный стиль фанк зародился на западном побережье США, где он развился в конце 60-ых под влиянием музыки соул и диско, а также раннего R'n'B и хип/хопа.

Для этого танцевального стиля характерна сложная хореография, схожая с танцами, представленными в коммерческих видео-клипах. В этот стиль входят как резкие, так и плавные движения, элементы popping и locking, а также яркая экспрессия.

Uprock

Uprock – это очень душевный соревновательный танец, использующий ритмы соул и музыку фанк. Танец состоит из шаркающих движений ног, поворотов, вращений, движений в стиле фристайл, резких неожиданных движений тела (jerks) и характерных жестов рук (burns). Говорят, что для того чтобы танцевать в этом стиле, нужна дисциплина, терпение, сердце, душа и знания.

Уличные танцы

Уличные танцы очень спортивны и включают в себя танцевальные движения со всего мира. Различные танцевальные стили смешаны с влияниями различных культур и мелодиями фанка. Выступление в стиле уличных танцев может включать в себя locking, popping, уличный стиль и фанк. Уличные танцы представляют собой смесь различных стилей хип/хопа.

Tutting

Tutting – это танцевальный стиль, в котором нашли отражения угловатые позы, свойственные искусству древнего Египта. Если попытаться дать определение этому стили, то можно сказать, что это то, как танцевал Тутанхамон. Стиль стремительно развивается, но все же ему присущи некоторые непреложные правила. Наиболее существенной стилистической чертой является движение конечностей до образования угла в 90°. В то время как это основная поза, не меняющаяся в большей части танца, другие аспекты танца постоянно меняются. Танцоры используют ограниченное количество статических героических поз, но в настоящее время они стали создавать более сложные геометрические рисунки, включая взаимодействие различных конечностей.

Battles

Battles – это свободный стиль, в котором танцоры ведут друг другом «бесконтактную борьбу». Они образуют круг и по очереди демонстрируют друг другу мастерство в лучшем владении стилем, в способности выполнять более сложные комбинации или более трудные движения.

Liquid dancing

Liquid dancing (liquidizing) – это разновидность танца-жеста, в котором иногда используется пантомима. В самом названии присутствует слово «жидкий», что отражает текучесть движений тела, рук и ног. Основной акцент делается на движении рук и ног, но более опытные танцоры способны задействовать в движении все тело. Этот стиль близок к locking и popping.

Boogaloo

Это подвижный стиль, при котором задействуются все части тела, а также используются как угловатые, так и плавные движения, перетекающие одни в другие. В качестве переходов часто используются вращения бедрами, коленями и головой.

Ragga jam

Этот танцевальный стиль зародился на улицах среди афроамериканцев и чернокожего населения Карибов, использующий музыку, уходящую корнями в классический регги и в которую внедрились элементы хип/хопа. Этот стиль представляет собой комбинацию движений из хип/хопа, африканских танцев и латина с ее чувственностью. Исполнение движений в этом стиле требует хорошей физической подготовки, т.к. задействованы почти все мышцы, и наиболее активно – мышцы нижней части тела. Для правильного исполнения движений необходимо хорошее владение техникой.

Капоэйра

Капоэйра - это уникальный бразильский стиль, искусство, соединившее акробатические движения, ритм и музыку.

✓ Упражнения для развития активной гибкости и подвижности в суставах

Активные упражнения включают в себя маховые, вращательные, пружинистые движения, наклоны, выпады и тому подобные движения в различных суставах. Активные упражнения могут выполняться без отягощений и с небольшими отягощениями (3-5 кг.). Применение небольших отягощений повышает эффективность упражнений на гибкость, вследствие увеличения амплитуды движений (за счёт использования инерционных сил). Упражнения на гибкость можно выполнять и с предметами (гимнастическими палками, обручами и т. п.).

- ✓ Локальные силовые упражнения с отягощениями (пояса, манжеты, амортизаторы) Для развития прыгучести:
- ✓ 1) напрыгивание на возвышение 30 см - спрыгивание и напрыгивание на большее возвышение (40-70 см); 3-5 подходов с 5-7 повторениями;
- ✓ 2) то же одной ногой с уменьшением высот до доступных, но требующих мощного отталкивания и жесткого взаимодействия с опорой - дозировка та же.

Для прыжковой выносливости:

- ✓ 1) прыжки с двойным вращением скакалки в 2-3-х сериях по 10-15 прыжков подряд;

- ✓ 2) чередование прыжков на одной и двух ногах с высоким выпрыгиванием вверх в 2-3-х сериях по 18-20 прыжков.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжковая подготовка)
 - ✓ Прыжки правым, левым боком;
 - ✓ Прыжки на правой (левой) ноге с подтягиванием колена к груди, с продвижением вперед;
 - ✓ Прыжки толчком двух ног, подтягивая колени к груди;
 - ✓ Ходьба с отягощениями, «перекатом» с пятки на носок;
 - ✓ Подскоки (с отягощением) с продвижением вперед;
 - ✓ Стоя на наклонной плоскости, подъем на носки ног (с отягощением);
 - ✓ Спрыгивание с тумбы и прыжок вверх;
 - ✓ Спрыгивание с тумбы и прыжок в длину;
 - ✓ Спрыгивание с тумбы и 3 прыжка в длину;
 - ✓ Спрыгивание с тумбы и тут же запрыгивание на другую тумбу;
 - ✓ Спрыгивание с тумбы и тут же запрыгивание на другую тумбу – с продвижением вперед (до 10 прыжков). После последней тумбы прыжок вверх или в длину.
 - ✓ Спрыгивание с тумбы – прыжок через л/а барьер – прыжок на тумбу и т.д.;
 - ✓ Прыжки через барьеры. Оптимальная высота 70 – 80% от тах прыжка вверх с места у мужчин и 60 – 70% от тах – у женщин.
- Комплексные упражнения для развития специальной выносливости:
 - ✓ 20 сек. приседания 10 сек. отдых 20 сек. пресс «сетап» (8 подходов)
 - ✓ 20 сек. выпрыгивание из приседа 10 сек. отдых 20 сек. отжимание (8 подходов)
 - ✓ 20 сек. прыжки в выпаде 10 сек. отдых 20 сек. спина «лодочка» (8 подходов)
 - ✓ 20 сек. группировка 10 сек. отдых 20 сек. удержание планки (8 подходов)

3. Избранный вид спорта (ИВС):

1) БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА

Базовые шаги с продвижениями вперед, в сторону, назад, по диагонали, по кругу, с поворотами на 90^0 , 180^0 , 360^0 , с фазой полета.

- Комбинация связок из базовых шагов в сочетании с асимметричными и широкими движениями рук в режиме средней и высокой интенсивности.
- Комбинации связок базовых шагов и элементов групп А, В, С и D (0,3–0,5) с прохождением вперед, в сторону, по диагонали, в групповом взаимодействии.

2) Техничко-тактическая подготовка:

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя:

- а) работу по элементам;

- б) работа по квадратам композиции;
- в) работа в связок с элементами;
- с) выполнения комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

Группа А «Динамическая сила»

- Отжимание «взрывная рамка» в упор венсон (0,6)
- Из упора лежа перемах ноги врозь в упор углом (0,5)
- Круг двумя с широко разведенными ногами (деласал) (0,6)
- «Геликоптер» в упор лежа на 1 руке или в упор венсон (0,6)

Группа В «Статическая сила»

- Упор углом с поворотом на 720° (0,6)
- Упор углом ноги врозь вне с поворотом на 720° (0,6)
- Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 540° (0,6)
- Упор углом ноги врозь на 1 руке с поворотом на 180° (0,6)
- Упор углом ноги врозь / упор углом, с поворотом на 360° (0,6)
- Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 540° (0,6)
- Упор высокий угол с поворотом на 360° (0,6)

Группа С «Прыжки»

- Прыжок с поворотом на 720° в шпагат (0,6)
- Прыжок с поворотом на 720° во фронтальный шпагат (0,6)
- Прыжок свободное падение с поворотом на 540° (0,6)
- Прыжком свободное падение с поворотом на 180° (0,6)
- «Гейнер» с поворотом на 540° (0,6)
- «Гейнер» с поворотом на 540° во фронтальный шпагат (0,6)
- Прыжком поворот на 720° в группировку
- Прыжком поворот на 360° в группировку и приземление в упор лежа (0,6)
- Прыжок с поворотом на 180° в группировку и поворот на 180° в упор лежа (0,6)
- Прыжок «Страдал» с поворотом на 180° в упор лежа (0,6)
- Толчком одной назад с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь, в упор лежа (калоянов) (0,6)
- С поворотом на 360° прыжок, согнувшись ноги врозь (0,6)
- С поворотом на 180° прыжок, согнувшись ноги врозь, приземление в упор лежа (0,6)
- Прыжок, согнувшись ноги врозь, с поворотом на 180° - упор лежа (0,6)
- Прыжок, согнувшись ноги врозь, приземление в упор лежа на 1 руке (0,6)
- С поворотом на 360° прыжок казак (0,6)
- С поворотом на 180° прыжок казак поворот на 180° в шпагат (0,6)
- С поворотом на 180° прыжок казак – в упор лежа (0,6)

- Прыжок казак и приземление в упор лежа на 1 руке (0,6)
- С поворотом на 180° прыжок, согнувшись и поворот на 180°(0,6)
- С поворотом на 180° прыжок, согнувшись и приземление в шпагат (0,6)
- С поворотом на 180° прыжок, согнувшись и приземление во фронтальный шпагат (0,6)
- Прыжок, согнувшись и приземление в упор лежа (0,6)
- Толчком одной с поворотом на 180° прыжок в шпагат и приземление в упор лежа (0,6)
- Махом одной с поворотом на 180° прыжок в шпагат, разножка и приземление в шпагат (0,6)
- Прыжком поворот на 360° в шпагат (0,6)
- С поворотом на 180° прыжок в шпагат и поворот на 180° приземление в шпагат (0,6)
- Прыжок в шпагат и с поворотом на 180° приземление в упор лежа (0,6)
- С поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат и поворот на 180° приземление во фронтальный шпагат (0,6)
- Прыжок во фронтальный шпанат и поворотом на 180° приземление в упор лежа (Шушунова с поворотом на 180°) (0,6)
- Из безопорного фронтального равновесия прыжок во фронтальный шпагат и приземление в упор лежа (Парк) (0,6)
- Толчком одной ногой прыжок разножка и поворотом на 180° приземление в шпагат (0,6)
- Толчком одной ногой прыжок разножка и приземление в упор лежа (0,6)
- Перекидной прыжок и поворот на 180° (0,6)
- Перекидной прыжок, приземление в шпагат или во фронтальный шпагат (0,6)

Группа Д «Гибкость и равновесие»

- Поворот на одной ноге на 540° в вертикальный шпагат с опорой руками о пол (0,6)
- Поворот на 1 ноге на 540° в безопорный вертикальный шпагат (0,6)
- Поворот на 720° в безопорном высоком равновесии (0,6)
- Поворот на 540° в безопорном высоком равновесии (0,5)
- Либела с опорой руками о пол в вертикальный шпагат (0,6)
- Безопорная либела в шпагат (0,6)
- Двойная либела с опорой руками о пол в шпагат (0,6)
- Безопорная двойная либела (0,6)

4. Хореографическая подготовка:

1. Формирование правильной осанки и усвоение основ техники движений.
2. Воспитание пластичности и выразительности движений.
3. Совершенствование координации движений.
4. Развитие подвижности в суставах (главным образом в тазобедренных и голеностопных) и гибкости позвоночника.

5. Укрепление мышц ног и туловища.
6. Овладение правильной техникой элементов классического и народно-характерного танцев, позволяют правильно составить соревновательную.

Экзерсис у опоры (по I, II, III, V позициям)

- Деми и гранд плие
- Батман тандю
- Батман тандю жете
- Рон де жамб партер
- Рон де жамб ан леер
- Батман фондю
- Батман фраппе
- Батман сотеню
- Гранд батман жэте
- Гранд батман жэте пассэ
- Гранд батман жэте балансуа

Экзерсис без опоры:

- Соте
- Шажман де пье
- Эшапе
- Глиссад
- Жете
- Ассамбле
- Амбуате
- Сиссон ферме
- Энтрелесе
- Питуэты и туры

Экзерсис на середине поточным способом:

- Прыжок в шпагат шагом
- Разножка
- «Казак»
- «Голубец»
- Прыжки с вращением на 360°, 540°, 720°
- Фан кик
- Фан кик через поперечный шпагат
- Махи вперед, в сторону, с захватом, с поворотами на 360°, 540°
- Поворот на 360°, 540°, 720° с захватом ноги
- Вертикальные шпагаты
- Либела с опорой и без
- Страдал

5. 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).

6. Самостоятельная работа

- индивидуальная карта достижений спортсмена;
- ведение личных дневников для самоконтроля и самоанализа;
- домашнее задание;
- просмотр видеоматериала.

3.3.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (УТГ) 4-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1) ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Техника безопасности
 - 1.Вводный инструктаж;
 - 2.Инструкции:

- ✓ Инструкция по пожарной безопасности для обучающихся;
- ✓ Инструкция по электробезопасности для обучающихся;
- ✓ Инструкция: правила безопасности поведения на дорогах и транспорте для обучающихся;
- ✓ Инструкция по технике безопасности при работе на территории;
- ✓ Инструкция по технике безопасности по профилактике чрезвычайных, негативных ситуаций во дворе, на улице, дома и в общественных местах;
- ✓ Инструкция по технике безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов;
- ✓ Инструкция по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осеннее-зимний и весенний периоды;
- ✓ Инструкция по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта, трамвайных путей;
- ✓ О мере безопасного поведения обучающихся в СДЮСШОР №10;
- ✓ Инструкция по технике безопасности при занятиях спортивной аэробикой;
- История развития аэробики в России
- Методика составления композиций по СА
- Просмотр и анализ видеоматериалов
- Судейство в спортивной аэробике
- Основа спортивной подготовки и тренировочного процесса
- Общероссийские антидопинговые правила
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экиперовки

2) Общая физическая подготовка и Специально-физическая подготовка (ОФП и СФП)

- ✓ Строевые упражнения
- ✓ Ходьба
- ✓ Бег
- ✓ Прыжки
- ✓ Ору с предметами и без
- ✓ Танцевальные разминки (фанк/хип-хоп, степ-аэробика, модерн, латина).

степ-платформа

Basic Step
V-Step
Lift Step
Tap Up- Tap Down
Tap Up
Tap Down
Turn Step
Straddle Down
Straddle Up
Over the top

T-Step
Across the top
Corner to corner
Lunges
U-turn
A-step
L-step
Repeater

Хип/Хоп

- ✓ Общая характеристика locking и popping
- ✓ Electric boogie
- ✓ Breakdancing
- ✓ Фанк
- ✓ Urock
- ✓ Уличные танцы
- ✓ Tutting
- ✓ Battles
- ✓ Liquid dancing
- ✓ Boogaloo
- ✓ Ragga jam
- ✓ Капозйра

- Стретчинг (растяжка, пластика, пилатес).
- Дыхательные упражнения (очищающее, тонизирующее, полное дыхание йогов, мобилизирующее, полное ритмическое дыхание в движении).
- Локальные силовые упражнения с отягощениями (пояса, манжеты, амортизаторы)

Для развития прыгучести:

- ✓ 1) напрыгивание на возвышение 30 см - спрыгивание и напрыгивание на большее возвышение (40-70 см); 3-5 подходов с 5-7 повторениями;
- ✓ 2) то же одной ногой с уменьшением высот до доступных, но требующих мощного отталкивания и жесткого взаимодействия с опорой - дозировка та же.

Для прыжковой выносливости:

- ✓ 1) прыжки с двойным вращением скакалки в 2-3-х сериях по 10-15 прыжков подряд;
- ✓ 2) чередование прыжков на одной и двух ногах с высоким выпрыгиванием вверх в 2-3-х сериях по 18-20 прыжков.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжковая подготовка)
- ✓ Прыжки правым, левым боком;

- ✓ Прыжки на правой (левой) ноге с подтягиванием колена к груди, с продвижением вперед;
 - ✓ Прыжки толчком двух ног, подтягивая колени к груди;
 - ✓ Ходьба с отягощениями, «перекатом» с пятки на носок;
 - ✓ Подскоки (с отягощением) с продвижением вперед;
 - ✓ Стоя на наклонной плоскости, подъем на носки ног (с отягощением);
 - ✓ Спрыгивание с тумбы и прыжок вверх;
 - ✓ Спрыгивание с тумбы и прыжок в длину;
 - ✓ Спрыгивание с тумбы и 3 прыжка в длину;
 - ✓ Спрыгивание с тумбы и тут же запрыгивание на другую тумбу;
 - ✓ Спрыгивание с тумбы и тут же запрыгивание на другую тумбу – с продвижением вперед (до 10 прыжков). После последней тумбы прыжок вверх или в длину.
 - ✓ Спрыгивание с тумбы – прыжок через л/а барьер – прыжок на тумбу и т.д.;
 - ✓ Прыжки через барьеры. Оптимальная высота 70 – 80% от max прыжка вверх с места у мужчин и 60 – 70% от max – у женщин.
- Комплексные упражнения для развития специальной выносливости:
 - ✓ 20 сек. приседания 10 сек. отдых 20 сек. пресс «сетап» (8 подходов)
 - ✓ 20 сек. выпрыгивание из приседа 10 сек. отдых 20 сек. отжимание (8 подходов)
 - ✓ 20 сек. прыжки в выпаде 10 сек. отдых 20 сек. спина «лодочка» (8 подходов)
 - ✓ 20 сек. группировка 10 сек. отдых 20 сек. удержание планки (8 подходов)

3. Избранный вид спорта (ИВС):

1) БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА

- Базовые шаги высокой и низкой интенсивности с продвижениями вперед, в сторону, назад, по диагонали, по кругу, с поворотами на 90° , 180° , 360° , с фазой полета.
- Комбинация связок из базовых шагов в сочетании с симметричными и асимметричными и широкими движениями рук в режиме средней и высокой интенсивности.
- Композиционные блоки на 32 счета, сочетающие в себе танцевальные связки и элементы сложности по индивидуальным программам.

2) ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Закрепление и совершенствование ранее разученных элементов

Группа А «Динамическая сила»

- Из упора лежа отжимание с поворотом на 360° в упор лежа безопорный венсон (0,6)
- Отжимание «взрывная рамка» с поворотом на 180° (0,7)
- Из упора лежа на одной руке отжимание «взрывная рамка» (0,7)
- Круг двумя с широко разведенными ногами (деласал) (0,6)

- Круг деласал в шпагат (0,7)
- «Геликоптер» в упор лежа на 1 руке или в упор венсон (0,6)
- Капоиера с поворотом назад на 180° в воздухе (0,7)
- Группа В «Статическая сила»**
- Упор углом ноги врозь вне на 1 руке с поворотом на 360° (Лакатуш) (0,7)
- Упор углом на 1 руке с поворотом на 360° (0,7)
- Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720° (0,7)
- Упор высокий угол с поворотом на 540° (0,7)
- Упор высокий угол, туловище горизонтально (0,7)
- Группа С «Прыжки»**
- «Гейнер» с поворотом на 540° в упор лежа венсон (0,7)
- Прыжком свободное падение с поворотом на 720° (0,7)
- Прыжком поворот на 360° в группировку и приземление в упор лежа на 1 руке (0,7)
- Прыжок с поворотом на 180° в группировку и поворот на 180° в упор лежа на 1 руке (0,7)
- Толчком одной назад с поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь и поворот на 180° в упор лежа (0,7)
- С поворотом на 360° прыжок, согнувшись ноги врозь приземление в шпагат (0,7)
- С поворотом на 180° прыжок, согнувшись ноги врозь, приземление в упор венсон (0,7)
- С поворотом на 180° прыжок, согнувшись ноги врозь, приземление в упор лежа на 1 руке (0,7)
- Прыжок, согнувшись ноги врозь, приземление в упор лежа на 1 руке (0,6)
- С поворотом на 540° прыжок казак (0,7)
- С поворотом на 360° прыжок казак и приземление в шпагат (0,7)
- С поворотом на 180° прыжок казак – в упор лежа на 1 руку (0,7)
- С поворотом на 180° прыжок, согнувшись и поворот на 180° в шпагат (0,7)
- С поворотом на 360° прыжок, согнувшись (0,7)
- Прыжок, согнувшись и поворот на 180° приземление в упор лежа (0,7)
- С поворотом на 180° прыжок, согнувшись и приземление в упор лежа (0,7)
- Прыжком с поворотом на 180° мах – в шпагат и поворот на 180° в упор лежа (0,7)
- Прыжок в шпагат и с поворотом на 360° приземление в шпагат (0,7)
- С поворотом на 360° прыжок во фронтальный шпагат и приземление во фронтальный шпагат (0,7)
- С поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат и поворотом на 180° приземление в упор лежа (0,7)
- Перекидной прыжок и поворот на 180°, приземление в шпагат (0,7)
- Перекидной прыжок, разножка и приземление в шпагат (Марченков) (0,7)
- Группа Д «Гибкость и равновесие»**

- Поворот на одной ноге на 720° в безопорный вертикальный шпагат (0,7)
- Либела с опорой руками о пол в безопорный вертикальный шпагат (0,7)
- Безопорная либела в вертикальный шпагат (0,7)
- Двойная либела с опорой руками о пол в вертикальный шпагат с опорой руками о пол (0,7)
- Безопорная двойная либела в шпагат (0,7)

4.Хореографическая подготовка

Экзерсис у опоры (по I, II, III, V позициям)

- Деми и гранд плие
- Батман тандю
- Батман тандю жете
- Рон де жамб партер
- Рон де жамб ан леер
- Батман фондю
- Батман фраппе
- Батман сотеню
- Гранд батман жэте
- Гранд батман жэте пассэ
- Гранд батман жэте балансуа

Экзерсис без опоры:

- Соте
- Шажман де пье
- Эшапе
- Глиссад
- Жете
- Ассамбле
- Амбуате
- Сиссон ферме
- Энтрелесе
- Питуэты и туры

Экзерсис на середине поточным способом:

- Прыжок в шпагат шагом
- Разножка
- «Казак»
- «Голубец»
- Прыжки с вращением на 360°, 540°, 720°
- Фан кик
- Фан кик через поперечный шпагат
- Махи вперед, в сторону, с захватом, с поворотами на 360°, 540°
- Поворот на 360°, 540°, 720° с захватом ноги

- Вертикальные шпагаты
- Либела с опорой и без
- Страдал

5. Акробатическая подготовка

Закрепление и совершенствование ранее пройденного материала.

Переворот

Переворот прыжком

Рондат

Переворот назад

Сальто

Сальто вперед

Маховое сальто

Твист

Сальто назад

Сальто назад прогнувшись

Сальто прогнувшись с поворотом кругом (полпируэта)

Темповое сальто

Сальто с поворотом на 360° (пируэт)

Сальто с поворотом на 720° (двойной пируэт)

Сальто в сторону (боковое сальто)

Двойное сальто

Двойное сальто назад

Двойное сальто в сторону (боковое сальто)

6. Самостоятельная работа

- индивидуальная карта достижений спортсмена;
- ведение личных дневников для самоконтроля и самоанализа;
- домашнее задание;
- просмотр видеоматериала.

3.4. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

3.4.1. Группы спортивного совершенствования 1 и 2 года обучения

1) ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Техника безопасности.
- Правила соревнований и основы судейства. *Организация и проведение соревнований.*
- Методика составления индивидуальных и групповых композиций. *Основы техники и методика обучения в спортивной аэробике.*
- Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе. *Методика проведения учебно-тренировочных занятий.*

- Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. *Медицинские средства восстановления, способствующие естественному восстановлению физической работоспособности. Фармакологические средства восстановления.*
 - Меры предупреждения травм, первая помощь. *Особенности спортивных травм при занятиях аэробикой. Оказание первой помощи при спортивных травмах. Растяжения мышц, вывихи. Кровотечение. Его виды и способы остановки. Перевязки. Наложение первичной шины.*
 - Просмотр и анализ видеоматериалов Первенства и Чемпионатов России, Кубок Мира, Чемпионаты Европы.
- 2) БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА
- Базовые шаги высокой и низкой интенсивности с продвижениями вперед, в сторону, назад, по диагонали, по кругу, с поворотами на 90^0 , 180^0 , 360^0 , с фазой полета.
 - Комбинация связок из базовых шагов в сочетании с симметричными и асимметричными и широкими движениями рук в режиме средней и высокой интенсивности.
 - Композиционные блоки на 32 счета, сочетающие в себе танцевальные связки и элементы сложности по индивидуальным программам.
 - Сложнокоординационные танцевальные экзерсисы в разных стилях.
 - Синкопированные связки на 8-16 счетов в сочетании с асимметричными и симметричными движениями рук.

3) ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Строевые упражнения
 - Танцевальные разминки (фанк/хип-хоп, степ-аэробика, модерн, латина).
 - Стретчинг (растяжка, пластика, пилатес, упражнения в парах).
 - Упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, плавание, спортивные игры).
 - Упражнения с предметами.
- а) с набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; броски мяча вверх и ловля его; 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 одной ноге; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; подъемы туловища из и.п. лежа на спине, держа в руках мяч; подъемы туловища из и.п. лежа на животе, держа мяч в руках.
- б) с гантелями (вес 2-3 кг): сгибания и разгибания рук из различных исходных положений; круговые движения руками в разных направлениях; приседания, подскоки.

в) со скакалками: различные прыжки, подскоки с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков, а также с сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с, за 8 с).

4) СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Комплексы упражнений для совершенствования специальной выносливости (Приложение).
2. Хореографическая подготовка.

Экзерсис у опоры (по I, II, III, V позициям):

- Деми и гранд плие в сочетании с релеве, пор де бра.
- Батман тандю в сочетании с деми плие, батман жете, релеве, дубль батман тандю.
- Батман тандю жете в сочетании с деми плие, батман тандю, пикке, пуанте, пти, балансуа, пируэтом.
- Рон де жамб пар тер в сочетании с деми ронд, деми плие, пор де бра, томбе, батман сотеню, пируэтом.
- Рон де жамб ан леер в сочетании с деми плие, андеор, андедан, деми ронд, томбе.
- Батман фондю в сочетании с дубль батман фондю, батман сотеню, томбе, пируэтом.
- Батман фραπε в сочетании с батман тандю, дубль батман фραπε, пти, ботю, томбе, пируэтом.
- Гранд батман в сочетании с батман тандю, батман жете, пикке, пуанте, балансуа, томбе, гранд ронд де жамб, равновесия с захватом, с прыжками (соте, шажман де пье, глиссад, ассамбле, жете, сиссон фуэте, сиссон ферме, ентрелессе, пируэтом.
- Гранд батман жэте пассэ.
- Гранд батман жэте балансуа.
- Батман девелопе в сочетании с гранд плие, дегаже, пор де бра с растяжкой, релевелянт, ронд, томбе, равновесия с захватом, аттетюд, тербушен.

Экзерсис по середине:

Совершенствование прыжков технической подготовки согласно индивидуальному плану спортсмена.

3. Акробатическая подготовка

Закрепление и совершенствование ранее пройденного материала.

5) ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Перечень сложных элементов, включенных в учебно-тренировочный процесс в обязательном порядке:

Группа А «Динамическая сила»

- Отжимание в упоре лежа Венсон (0,3)
- В упоре безопорный венсон – хиндж или латеральное отжимание (0,5)
- Из упора лежа отжимание с поворотом на 360° в упор лежа безопорный венсон (0,6)
- Отжимание «взрывная рамка» с поворотом на 180° (0,7)

- Круг двумя с широко разведенными ногами (деласал) (0,6)
- Круг деласал в шпагат (или из шпагата круг деласал в шпагат) (0,7)
- Геликоптер в упор лежа на 1 руке или в упор венсон (0,6)
- Геликоптер в упор лежа на 1 руке и 1 ноге или в упор безопорный венсон (0,7)
- Капоиера с поворотом назад на 180° в воздухе в упор лежа (0,7)

Группа В «Статическая сила»

- Упор углом ноги врозь с поворотом на 360° (0,6)
- Упор углом ноги врозь / упор углом с поворотом на 720° (0,8)
- Упор углом на 1 руке с поворотом на 360° (0,7)
- Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 540° (0,6)
- Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720° (0,7)
- Упор высокий угол с поворотом на 360° (0,6)
- Упор высокий угол с поворотом на 540° (0,7)
- Отжимание в горизонтальном упоре на прямых руках ноги врозь (0,7)

Группа С «Прыжки». Совершенствование техники ранее изученных прыжков в соответствии с индивидуальными планами.

Группа Д «Гибкость и другие»

- Поворот на 1 ноге на 540° в безопорный вертикальный шпагат (0,6)
- Поворот на 1 ноге на 720° в безопорный вертикальный шпагат (0,7)
- Либела с опорой руками о пол в вертикальный шпагат (0,6)
- Либела с опорой руками о пол в безопорный вертикальный шпагат (0,7)
- Безопорная либела в вертикальный шпагат (0,7)
- Безопорная либела в шпагат (0,6)
- Безопорная либела в безопорный вертикальный шпагат (0,8)
- Двойная либела с опорой руками о пол в шпагат (0,6)
- Двойная либела с опорой руками о пол в безопорный вертикальный шпагат (0,8)
- Безопорная двойная либела (0,6)
- Безопорная двойная либела в шпагат (0,7)
- Безопорная двойная либела в вертикальный шпагат (0,8)

Перечень сверхсложных и рискованных элементов (0,9 –1,0)

Элементы ценностью 0,9-1,0			
Группа А	Группа В	Группа С	Группа D
«Взрывная рамка» с поворотом на 180° в упор безопорный Венсон (0,9)	Из горизонтального упора ноги врозь на прямых руках – упор безопорный Венсон и хиндж отжимание (0,9)	Перекидной прыжок, поворот на 360° разножка и приземление в шпагат (Марченков 360°) (1,0)	Безопорная двойная либела в безопорный вертикальный шпагат (0,9)
Из упора лежа	Из горизонтального	Прыжком свободное	Безопорная либела в

перемах ноги врозь с поворотом на 180° в упор лежа (0,9)	упора ноги врозь на прямых руках – отжимание в упоре безопорный Венсон или хиндж отжимание в безопорном Венсоне и вернуться в горизонтальный упор ноги врозь (1,0)	падение с поворотом на 900° (0,9)	безопорный вертикальный шпагат и поворот на 360° (1,0)
Из упора лежа перемах ноги врозь с поворотом на 180° в упор Венсон (0,9)	Горизонтальный упор на прямых руках – упор безопорный Венсон (0,9)	С поворотом на 360° прыжок, согнувшись ноги врозь, приземление в упор лежа на 1 руку (Марченков) (0,9)	
Круг деласал в безопорный Венсон (0,9)		С поворотом на 360° прыжок, согнувшись ноги врозь, приземление в упор Венсон (0,9)	
Круг деласал и поворот на 180° в Венсон или круг деласал и поворот на 360° в шпагат (0,9)		С поворотом на 540° прыжок казак и поворот на 180° в шпагат (0,9)	
Круг деласал и поворот на 360° в Венсон (1,0)		С поворотом на 360° прыжок казак и поворотом на 180°, упор лежа (Жюльен) (0,9)	
Круг деласал и поворот на 180° в безопорный Венсон (1,0)		С поворотом на 540° прыжок казак и поворотом на 180°, упор лежа (Алкан) (1,0)	
Капоиера с поворотом вперед на 360° в воздухе в упор лежа (Флорид) (0,9)		С поворотом на 360° прыжок казак и поворот на 180° - упор лежа на 1 руке или упор Венсон (1,0)	
		С поворотом на 360° прыжок, согнувшись и поворот на 180° -	

		упор лежа (1,0)	
		С поворотом на 540° прыжок, согнувшись и поворотом на 180°, упор лежа (1,0)	
		Перекидной прыжок, поворот на 360° и приземление в упор лежа (Невезон) (1,0)	

3.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивная аэробика – спорт для энергичных и творческих людей. Занятия спортивной аэробикой содействуют формированию полноценной личности, развитию творческих способностей, воспитывают трудолюбие, силу воли, настойчивость и упорство. Связь спортивной аэробики с такими видами искусства, как музыка и танцы способствует эстетическому воспитанию занимающихся. Зрелищность упражнений, заключающаяся в четкости и ритмичности действий, красочности костюмов и эмоциональной выразительности движений, развивает чувство прекрасного.

Задача воспитательной работы тренера состоит в том, чтобы помочь формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь на основе общечеловеческих моральных ценностей.

Особое внимание следует обратить на воспитание активной жизненной позиции, принципиальности, требовательности и непримиримости к нарушениям этических норм.

Необходимыми условиями для успеха воспитательной работы являются:

- четкая организация учебно-воспитательного процесса (своевременное начало занятий, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий, нарушениям дисциплины и выполнение правил поведения и внутреннего распорядка);
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- установление тесной связи с родителями и учителями общеобразовательных школ, контроль за успеваемостью, за организацией досуга;
- создание атмосферы трудолюбия, взаимопомощи, творчества в детском коллективе.

В качестве основных воспитательных мероприятий можно рекомендовать:

- совместный просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов учебного года, оценка успеха и неудач в соревновательной деятельности;
- организация совместного досуга (походы, экскурсии т.д.);
- участие в субботниках по уборке спортивного зала, территории школы;
- проведение встреч выпускников, спортивных праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами.

Особое место в воспитательной работе занимают соревнования. Наблюдая за учащимися во время соревнований, оценивая проявление их морально-волевых качеств, тренер может сделать вывод о степени их сформированности и определить для себя задачи в воспитательной работе для каждого ученика.

В основе **психологической подготовки** лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

Психологическую подготовку спортсмена можно условно разделить на три составляющие:

- Базовая психологическая подготовка.
- Психологическая подготовка к тренировкам.
- Психологическая подготовка к соревнованиям.

Базовая психологическая подготовка включает следующие компоненты:

1. Развитие важных психических функций и качеств – внимания, воображение, образное мышление, двигательная память.

2. Развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, артистичности, а также способность к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.

3. Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (целеустремленность, инициативность, самостоятельность, сила воли, терпеливость).

4. Психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояний, методах формирований нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний).

5. Формировать умения регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться на тренировках, перед соревнованиями, мобилизовывать свои силы во время выступления.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем, готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

1. Психологическая подготовка к соревнованиям должна опираться на базовую подготовку и решать следующие задачи:

2. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.

3. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах.

4. Разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий.

5. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

6. Сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

3.4.ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Инструктаж по технике безопасности проводится два раза в год в сентябре и январе. В спортивной аэробике инструктаж по технике безопасности проводится по следующим инструкциям.

1.Вводный инструктаж;

2.Инструкции:

- ✓ Инструкция по пожарной безопасности для обучающихся;
- ✓ Инструкция по электробезопасности для обучающихся;
- ✓ Инструкция: правила безопасности поведения на дорогах и транспорте для обучающихся;
- ✓ Инструкция по технике безопасности при работе на территории;
- ✓ Инструкция по технике безопасности по профилактике чрезвычайных, негативных ситуаций во дворе, на улице, дома и в общественных местах;
- ✓ Инструкция по технике безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов;
- ✓ Инструкция по правилам безопасного поведения на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды;
- ✓ Инструкция по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта, трамвайных путей;
- ✓ О мере безопасного поведения обучающихся в СДЮСШОР №10;
- ✓ Инструкция по технике безопасности при занятиях спортивной аэробикой;

3.5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Медико-биологический контроль за тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основным средством воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

Медико-биологический контроль осуществляется тренером-преподавателем совместно с врачом и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся; определение функционального состояния организма для оценки тренированности спортсмена;
- определение оптимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся;
- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;
- контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий;

ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов требует систематического применения восстановительных средств и мероприятий.

В спортивной аэробике проблема восстановления так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения интенсивности и объема нагрузок. Нередко тренировочные нагрузки проводятся на фоне хронического утомления. Частые физические перегрузки приводят к перенапряжению опорно-двигательного аппарата и различным предпатологическим состояниям. Это имеет место в тех случаях, когда организация тренировочного процесса не отвечает научным требованиям и нагрузки не соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена. В этой связи методы восстановления и снятия утомления у спортсменов приобретают первостепенное значение.

На начальном этапе подготовки и вплоть до 3-го года учебно-тренировочного этапа восстановление идет естественным путем – чередования тренировочных дней с днями отдыха и применением гигиенических средств. Снятие психоэмоционального напряжения рекомендуется проведением занятий в игровой форме.

Для спортсменов-разрядников основными становятся – педагогические средства восстановления (рациональное построение тренировки, соответствие объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена), психологические средства (внушение, специальные дыхательные упражнения и т.д.), медико-биологические средства (витаминизация, физиотерапия, массаж и сауна).

Педагогические средства восстановления. Восстановление организма в условиях активного отдыха обуславливается действием нервных и сосудистых механизмов. Поэтому педагогические средства восстановления являются основными, определяющими режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки спортсменов. К ним относятся:

- а) рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена;
- б) правильное сочетание общих и специальных средств;
- в) оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро и макроциклов – четкую организацию работы и отдыха;

г) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств, для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);

д) варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

е) разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки;

ж) разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов;

з) совершенствование двигательных навыков;

и) обучение тактическим действиям.

Что касается конкретных средств восстановления, то выбор того или иного из них и их сочетание должны осуществляться в зависимости от характера и степени напряжения предшествующей нагрузки, характера и степени утомления, индивидуальных особенностей спортсмена, наличие соответствующих условия и материальной базы.

Психологические средства восстановления. Занятия спортом оказывают мощное воздействие на развитие и совершенствование организма, в то же время спорт предъявляет к организма высокие требования, создавая стрессовые ситуации. В соревнованиях побеждает спортсмен с устойчивым психическим уровнем, способный мобилизоваться для достижения оптимального результата. В сложных условиях спортивной борьбы проявляются все психофизические качества спортсмена, что характеризует его как личность. Этим диктуется необходимость проведения со спортсменами психотерапии, психопрофилактики и психогигиены.

К психотерапии относятся: внушенный сон – отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения. *К психопрофилактике* – психорегулирующая тренировка (индивидуальная и коллективная). *К психогигиене* – разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Оценка результатов психологических воздействий производится по результатам анкетирования.

Среди других психологических средств отметим *психологическую саморегуляцию* – воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение; и воздействие музыки и цветомузыки. Эти средства восстановления всегда очень индивидуальны.

Медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

1. Рациональное питание.
2. Фармакологические препараты и витамины.
3. Белковые препараты, спортивные напитки.
4. Массаж (сегментарный, точечный, криомассаж, баночный, перкуссионный), мануальная терапия.
5. Физиотерапия.
6. Гидро- и бальнеотерапия.
7. Баровоздействие и оксигенотерапия.
8. Бани (сауны).
9. Иглорефлексотерапия.
10. Электростимуляция, электросон.
11. Аэроионизация.
12. Пункции, блокады, спортивные тейпы.
13. Применение мазей, гелей и кремов.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным процессом в системе многолетней подготовки спортсменов является контроль. Он осуществляется путем:

- текущей оценки освоения учебного материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях;
- выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Основой для подбора тестов и тестирующих упражнений послужили материалы научно-методической литературы (Н.А. Рукабер, 2003; Н.Н. Ефименко, 2003). Для определения уровня физической подготовленности детей были использованы контрольные упражнения на гибкость, силу, прыгучесть. Описание контрольных тестов представлено в таблицах.

Ниже приведенные контрольно-переводные нормативы по ОФП для групп спортивной аэробики (7–14 лет) и таблицы нормативов текущего контроля для учебно-тренировочных групп 1-го, 2-го, 3-го, 4-го, 5-го годов обучения (8-14 лет), а также для ГСС.

К контрольно-переводным нормативам по ОФП для групп спортивной аэробики относятся следующие упражнения:

- **Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)** – нижняя точка не менее 10 см от пола, угол между плечом и предплечьем не более 90°.
- **Поднимание ног из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)** - упражнение выполняется с прямыми ногами.
- **Прыжок в высоту со взмахом рукой (см)** – высота прыжка измеряется с помощью сантиметровой ленты. Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
- **Прыжок в длину с места (см)** – выполняется толчком двумя ногами. Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
- **Кросс 1 км (мин/сек)** – выполняется без остановки на скорость.
- **Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (см)** – упражнение выполняется с прямыми ногами.
- **Шпагаты в трех положениях (балл)** – правой, левой, поперечный.

К нормативам текущего контроля (СФП) для УТГ-1, 2, 3, 4, 5 годов обучения относятся следующие упражнения:

- **Подтягивание на руках в висе на перекладине (кол-во раз)** – выполняется с прямыми ногами без дополнительных движений с одновременным сгибанием рук.
- **Вис углом на гимнастической стенке (с)** – упражнение выполняется с прямыми ногами.
- **Жим на одной ноге (кол-во раз)** – свободная нога прямая с оттянутым носком.
- **Прыжки через скамейку за 30 с (кол-во раз)** – прыжки выполняются толчком двумя ногами без промежуточных подскоков.
- **Равновесие, нога в сторону, удержать 2 с (балл)** – при выполнении равновесия спина прямая, носок свободной ноги максимально оттянут.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ для предпрофильных групп (7-17 лет)

Нормативы	ГНП-1	ГНП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12-13 лет	14-17 лет
1.Весо-ростовой показатель	не менее 4-6 единиц	не менее 4-6 единиц	не менее 5-8 единиц	не менее 5-8 единиц	не менее 8-12 единиц	не менее 8-12 единиц	не менее 8-12 единиц
2.Отжимание (кол-во)	10 латеральное	15 латеральное	20 хинч	25 хинч	30 хинч	35 хинч	40 хинч
3.Поднимание ног из виса (кол-во)	6	8	10	8	7	6	8
4.Прыжки в высоту со взмахом рукой (см)	18	20	22	25	30	35	40
5.Кросс 1 км	Без учета времени	Без учета времени	6.0	5.8	5.6	5.4	5.0-5.2
6.Прыжок в длину с места (см)	110	130	140	150	160	170	180
7.Наклон (см)	10	12	14	16	18	20	22
8.Шпагат	На полу	На полу	Со скамейки	Со скамейки	Со скамейки	С 2-х скамеек	С 2-х скамеек

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП ДЛЯ УТГ по СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ для
предпрофильных групп (9-17 лет)**

Нормативы	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
	9-11 лет	10-12 лет	11-13лет	12-14 лет	15-17 лет
Подтягивания на перекладине	2	4	6	6	6
Вис углом на гимнастической стенке (с)	10	20	25	25	25
Жим на одной ноге (кол-во раз)	12	18	30	30	30
Прыжки через скамейку за 30 с (кол-во)	15	18	24	24	24
Равновесие, нога в сторону, держать 2 с	носок свободной ноги на уровне груди	носок свободной ноги на уровне подбородка	носок свободной ноги на уровне головы	носок свободной ноги на уровне головы	носок свободной ноги на уровне головы

5. ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Андреасян К. Структура годичного цикла подготовки высококвалифицированных спортсменов спортивной аэробики: Автореф. дисс. на соиск. учен. степени канд. пед. наук. М., 1998. – с. 20.
2. Бакулин В.С., Грецкая И.Б., Богомолова М.М. Медицинские средства восстановления: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2008 – 77 с.
3. Коркин В.П. Акробатика. – М.: ФиС, 1983. – 127 с.
4. Крючек Е.С., Лукина С.М. Правила соревнований по аэробной гимнастике на 2005-2008 годы. - СПб.: 2005. – 138 с.
5. Мартынов А.А. Физическая подготовка гимнасток в спортивной аэробике на начальном этапе тренировки: Автореф. дисс. на соиск. учен. степени канд. пед. наук. – Волгоград, ВГАФК, 2004. – 153 с.
6. Матвеева Л.К., Филиппова Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике. – Новосибирск, 2003. – 16 с.
7. Меры предупреждения травм: Методическое пособие для инструкторов и тренеров по аэробике. – М.: 2000. – 40 с.
8. Правила соревнований по спортивной аэробике (аэробной гимнастике) по ФИЖ на 2009-2012 годы
9. Рукабер Н.А. Образовательная программа «Спортивная аэробика» // «Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей». - М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003. – С. 233-277.
10. Рябухина Т.И. Методика тренировки специальной выносливости на этапе начальной специализации в спортивной аэробике: Дисс. на соиск. учен. степени канд. пед. наук. – Волгоград, ВГАФК, 2006. – 167 с.
11. Филиппова Ю. Учебно-методическое руководство по аэробике. Новосибирск, 1999. – 180 с.
12. Фомина Н.А., Максимова С.Ю., Прописнова Е.П., «Музыкально-двигательное воспитание в области физической культуры»: Учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2006. - 307 с.
13. Шипилина И.А. Хореография в спорте. /Серия «образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

Дополнительная литература

1. Борилкевич В.Е. Организационные и методические принципы системы «аэрофитнесс» //Теория и практика физической культуры. -1997. -№ 8.– с. 24.
2. Гусева Е. Детская аэробика // Фан-клуб. – М., 1998, № 6 – с. 38–39.
3. Гусева Е. Кенгуробика: прыжки без хвоста // Фам.-клуб. – М.: 1998. - № 2 – 30 с.
4. Давыдов В.Ю. Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнес-системы» (Новые направления, методики, оборудование и инвентарь): Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2001 – 138 с.
5. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) /Под общей ред. А.В. Карасева.- М.: Лептос, 1994.- 368 с.

6. Ивашко М. Личные советы профессионального инструктора // Аэробика. Весна 2000. – М.: 2000. – 15 с.
7. Краснова Г.О., Пармузина Ю.В. Методика преподавания оздоровительной аэробики // Методическое пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – с. 14.
8. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных упражнений. – М.: Терра-спорт, 2000. – 64 с.
9. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение, 1994. – 92 с.
10. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: вчера, сегодня, завтра. – М.: 2000. – 24 с.
11. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика со скакалкой. – М.: 1997. – 40 с.
12. Материалы Всероссийского семинара для тренеров по спортивной аэробике (г. Екатеринбург, январь, 2005 г.).
13. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Фитнесс для детей и подростков. - М.: 1997. – 40 с.
14. Тапалага Ева Энциклопедия физических упражнений / Перевод с польск. - М.: «Физкультура и спорт», 1998. - 360 с.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие, 2002.- 410 с.

Пречень видеопродукции

DVD – диски

- «Учебный материал (базовые шаги и технические элементы спортивной аэробики)».
- «Учебно-тренировочные занятия по спортивной аэробике на разных этапах подготовки».
- Чемпионат Европы по спортивной аэробике – 2008-1013 год.
- Первенство Центрального округа по спортивной аэробике – 2007 год.
- Первенство Южного Федерального округа – 2012-20-15 годы.
- Первенство России по спортивной аэробике – 2011-2014 годы.
- «Фитнес со скакалкой 1, 2, 3».
- «Аэробика с мячом».
- Пилатес – курс для начинающих.
- Детская йога.