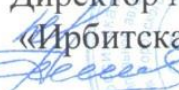




Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования Муниципального образования город Ирбит
«Детско-юношеская спортивная школа»
(МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»)

Принято на заседании
Педагогического совета
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Протокол № 3/3
от «09» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Ирбитская ДЮСШ»
 Н. Н. Шевчук
Приказ № 2-СП
от «22» 12 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП И БАЗОВОГО
УРОВНЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Возраст учащихся: 6- 8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:

Осташевская Ирина Александровна
тренер-преподаватель по спортивной аэробике,

Ирбит 2021 г.

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка | 2 |
| Учебный план | 10 |
| Содержание учебного плана | 8 |
| Планируемые результаты | 31 |
| Методическое обеспечение программы..... | 33 |
| Материально-техническое обеспечение | 37 |
| Список литературы..... | 38 |

Пояснительная записка

Рабочая программа по виду спорта спортивная аэробика для групп базового уровня второго года обучения направлена на реализацию задач

воспитания духовно богатой, творческой, активной гармонично развитой личности, на выработку устойчивой мотивации на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни.

Физическая культура является важнейшей частью гармонического развития обучающихся, всестороннего совершенствования их двигательных способностей, укрепления здоровья, воспитания духовно богатой, творческой, активной гармонично развитой личности. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества, вырабатывается устойчивая мотивация на формирование практических навыков ведения здорового образа жизни.

Спортивная аэробика – ациклический, сложно координационный вид спорта. Процесс подготовки в спортивной аэробике – это процесс технического совершенствования спортсменки, который начинается с юных лет и продолжается до конца ее спортивной карьеры.

Актуальность рабочей программы.

Занятия физической культурой и спортом, в том числе спортивной аэробикой, не только оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, но и являются мощным стимулом достижения высокого уровня состояния здоровья, необходимого для самореализации личности в современном обществе. Спортивная аэробика дает спортсменкам возможность стать более изящными и грациозными, овладеть красивыми жестами, правильной походкой и осанкой, развить чувство ритма.

В то же время спортивная аэробика – это вид спорта, который предъявляет высокие требования к технической, физической, эстетической, эмоциональной, морально-волевой подготовке гимнасток.

В данной рабочей программе отражен специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся, благодаря которому можно улучшить показатели их физического

развития, исправить недостатки телосложения, осанки, развить память, внимание, быстроту реакции, эстетическое восприятие – понимание красоты и гармонии.

Новизна рабочей программы состоит в том, что она составлена с учетом передового опыта обучения и тренировок гимнасток, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития, воспитания морально - волевых и физических качеств, стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, что создает предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.

Итогом освоения рабочей программы является освоение норм ОФП, СФП (в соответствии с возрастными требованиями) и участие в соревнованиях городского и областного уровня.

Педагогическая целесообразность рабочей программы заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и подготовки обучающихся, с учетом условий и спортивной материально-технической базы.

Цель: физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством освоения вида спорта: спортивная аэробика.

Задачи:

В ходе реализации рабочей программы будут решены следующие задачи:

Обучающие:

- обучить новым элементам спортивной аэробики;

повысить надежность (стабильность) исполнения обязательных элементов;

повысить функциональную подготовленность: постепенно освоить тренировочные нагрузки вдвое превосходящие соревновательные;

сформировать индивидуальный исполнительский стиль;

углубить опыт соревновательной практики за счет участия в соревнованиях;

углубить методы саморегуляции, формирования предстартовой «боевой готовности», сосредоточения и мобилизации.

Развивающие:

совершенствовать специальную физическую подготовленность гимнасток;

совершенствовать специальные эстетические качества: музыкальность, выразительность, артистизм, эмоциональность;

стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;

развить лидерские качества, умение работать в группе, коллективе.

Воспитательные:

воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивной аэробикой;

воспитать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества чувства товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;

сформировать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

Отличительная особенность данной программы состоит в:

— использование инновационного подхода к тренировочному процессу;

- подборе и разработке специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения;
- учете особенностей современных правил по спортивной аэробике;

Категория обучающихся

Программа рассчитана на гимнасток от 6 до 8 лет, наполняемость группы от 5 до 25 человек.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год составляет 276 часов.

В соответствии с программой каждое занятие состоит из теоретической части (28 часов в год) и практической (248 часов в год). Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия; тестирование; участие в спортивных соревнованиях; инструкторская и судейская практика.

Программа служит для эффективного построения начальной подготовки обучающихся в спортивной аэробике и содействия успешному решению задач физического воспитания детей, развитию всесторонне развитой, социально активной личности.

Возрастные особенности детей (6-8 лет).

– период познания окружающего мира, человеческих отношений, осознанного общения со сверстниками, активного развития физических, творческих и познавательных способностей. Игра остается основным способом узнавания окружающего, хотя меняются ее формы и содержание (вводятся правила, требования, временные характеристики, достижение поставленной цели, оценивание своих действий). Более совершенной становится крупная моторика: ребенок хорошо бежит на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через

небольшое препятствие. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

| | | | | | |
|------|---|------------|-----------|------------|---|
| 2.2. | Акробатика: - определение «акробатики»; значение акробатики; - упоры, равновесия, стойки; - простые прыжки и приземление; - перекаты, кувырки. | 22 | 1 | 21 | Промежуточная аттестация. Открытый урок. |
| 2.3. | Творческое мышление: - составление базовых восьмерок; - проведение разминки, ОРУ; - эскиз купальников; - участие в праздниках. | 14 | - | 14 | |
| 2.4. | Различные виды спорта и подвижные игры: - легкоатлетическая подготовка; - спортивные эстафеты; - батутная подготовка. | 28 | 2 | 26 | Фронтальная тренировка |
| 2.5. | Специальные навыки | 14 | - | 14 | |
| 2.6. | Спортивное и специальное оборудование | 14 | - | 14 | |
| 2.7 | Национальный региональный компонент (знание особенностей развития видов спорта в Свердловской области) | 14 | - | 14 | |
| | Итого: | 276 | 28 | 248 | |

Содержание учебного плана

Весь учебный материал разделен на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы.

Основные формы учебно- тренировочной работы:

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

Основные метода проведения учебно- тренировочного занятия: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки и т.д.

1. Обязательные предметные области.

1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

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

Тема №1: «Инструктаж по технике безопасности».

- требования к занимающимся в гимнастическом зале;
- организация занимающихся при входе и выходе из зала и во время занятий;
- правила пользования спортивным инвентарем;

Тема №2: «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе».

- статистика НИИ Гигиены и охраны здоровья детей и подростков о состоянии здоровья подрастающего поколения;

- физическая культура и спорт в современном обществе, как неотъемлемая часть мер по улучшению показателей здоровья детей и подростков.

Тема №3: «Развитие спортивной аэробики в России, в Свердловской области».

- спортивная аэробика в России, как она зарождалась;
- зарождение и развитие спортивной аэробики в Свердловской области;
- первые тренеры по спортивной аэробике в России;
- первые мастера спорта России.

Тема №4: «Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике».

- знакомство с новыми элементами аэробики на примере ведущих гимнастов Мира, страны;
- просмотр соревнований Первенства России, Чемпионата Мира и других масштабных соревнований;
- видеоанализ соревнований, в которых участвовали спортсмены Ирбитской ДЮСШ.

Тема №5: «Методический разбор базовых шагов».

- основные базовые шаги;
- методическое содержание базовых шагов.

Тема №6: «Группы элементов для составления спортивных композиций».

- группы элементов сложности;
- методический разбор основных групп элементов сложности спортивной аэробики.

Тема №7: «Понятия об ОФП и СФП».

- определение ОФП и СФП;
- основные задачи ОФП и СФП.

Тема №9: «Дневник спортсмена».

- необходимость ведения дневника;

- содержание дневника спортсмена.

Практические занятия.

1.2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: 1. ОФП- педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей человека, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

2. Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Практика:

1. ОРУ.

Для рук: поднятие и опускание рук вперёд, 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 (поочередно 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 13 различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, 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. Поднимание туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партером. 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. Полу приседы 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 ногой 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. 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). 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.

2. Упражнения на развитие гибкости.

Гибкость - способность выполнять двигательное действие с большей амплитудой. Гимнастам особо важно развивать подвижность в плечевых (мост, выкруты с гимнастической палкой), тазобедренных (шпагаты), голеностопных суставах.

3. Упражнения на развитие физических качеств.

Упражнения на силу можно разделить по характеру мышечной работы: статические и динамические. При статических упражнениях спортсмен удерживает определенное положение, преодолевая силу тяжести

собственного веса на длительное время (угол в висе, в упоре, стойка на руках, сложные равновесия). После небольшого отдыха упражнение повторяется. На каждом занятии количество повторений упражнений и время постепенно увеличивается.

Динамические силовые упражнения заключаются в преодолении предельного веса или веса меньшего, чем предельный. Гимнасткам очень важно уметь быстро прилагать необходимые мышечные усилия. С этой целью преодолевающая работа производится максимально быстро, а уступающая - относительно спокойно. Применяются специальные упражнения, в основе которых лежит быстрое поднятие определенного веса.

4. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.

1.3. Вид спорта.

Теория: понятие «спортивная аэробика». Определение «технической подготовки». Задачи технической подготовки. Понятие «СФП». Понятие «психологическая подготовка».

Практика:

Техническая подготовка.

Базовые шаги.

Базовые шаги: постановка базового шага, сочетание базового шага и рук, связки из базовых шагов.

March (jog) – марш.

Loa – шаги, Hi - бег.

Step touch – приставной шаг (степ тач). Выполняется в Lo (на шагах) или в Hi (беге).

Knee up – подъём колена (ни-ап). Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Выполняется в Lo, Hi.

Skip – носочек.

Jack – подскоки ноги врозь, ноги вместе. Выполняется только в Ні

Lunge –(ланч) выпад назад, в сторону – Lo, Ні.

Graipe vine – скрестный шаг – Lo, Ні.

V – step – (ви- степ) – Lo

Kik –(кик) мах вперёд, в сторону, назад (до 90 градусов) – Lo, Ні.

Возможные ошибки в движениях ногами:

1. Переразгибание колена.

2. Пятки не касаются пола.

3. Спина не вертикально.

Возможные ошибки в движениях руками:

1. Переразгибание в локтевом суставе.

2. Разведение рук в стороны более чем на 180 градусов.

3. При подъёме рук вверх заведение их дальше вертикали.

Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп.

Группа А: Динамическая сила (элемент- дальнейшее развитие элемента).

1. Отжимание в упоре лежа (Push Up)- владеть в совершенстве;

2. Отжимание в упоре «венсон» (Wenson Push Up)- отжимание в упоре «безопорный венсон» (Lifted Wenson Push Up);

Группа В: Статическая сила.

1. Упор углом ноги врозь- владеть в совершенстве;

2. Упор углом ноги врозь с поворотом на 360° (Straddle Support 1/1 Turn)-владеть в совершенстве;

3. Упор высокий угол ноги врозь- Упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360° (Straddle V-Support 1/1 Turn);

Группа С. Прыжки.

1. Прыжок с поворотом в воздухе на 360 °(1/1 Air Turn)- владеть в совершенстве);

2. Прыжок в группировку с поворотом на 360° (1/1 Turn Tuck Jump)- владеть в совершенстве;

3. Прыжок согнувшись ноги врозь- владеть в совершенстве;

4. Прыжок согнувшись ноги врозь, приземление в шпагат (Straddle Jump To Split)- владеть в совершенстве;

Группа D. Гибкость.

1. вертикальный шпагат (Vertical Split)- владеть в совершенстве;

СФП.

Теория: Определение СФП. Основные задачи СФП.

Практика:

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

1. Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных напряжений – сидя, стоя, без опоры, с опорой).

2. Наклоном назад мост на двух ногах, на одной ноге.

3. Шпагат, шпагат с различными наклонами, шпагат с возвышенности.

4. Махи ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

5. Складки ноги вместе, ноги врозь.

6. 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, отягощений и т.д.

Упражнения на формирование 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.).

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).

Спортивные комбинации.

Составление базовых связок с использованием базовых шагов (в виде домашнего задания и дальнейшая демонстрация связки на тренировке), выучить базовую связку по видео и сдать на оценку.

Задача: чистота и техничность исполнения базовых связок, а также приветствуется креативность и разнообразие базовых шагов.

Психологическая и тактическая подготовка.

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.

2. разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать и внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия.

3. совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

Участие в соревнованиях.

Календарь соревнований (приложение 4).

2. Вариативные предметные области.

2.1. Хореография

Теория:

- понятие «хореографии», значение хореографии в развитии спортсмена;

- классическая хореография – основа в системе обучения;

- экзерсис на середине;

- экзерсис у опоры;

- партер.

Практика:

Классическая хореография – основа в системе обучения. Экзерсис на середине.

1. В классическом танце условно можно выделить две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные), к которым относятся равновесия, повороты, прыжки.

К первой группе относится вся система подготовительных упражнений: полуприседы, приседы, выставление ноги, махи и их разновидности, сгибание и разгибание голени, круговые движения ног на полу и в воздухе, поднимание ноги и др. Выполнение подготовительных движений требует соблюдения определенных технических норм, а именно: определенных позиций ног и рук, положения туловища и головы, режима мышечной работы, ритмического сочетания движений и музыки.

В классическом танце приняты четыре основных позиции рук: подготовительная, I, II, III. Однако в гимнастике движения руками по классическим канонам хореографии чередуются гимнастической формой - прямые руки, вытянутые пальцы.

Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала, на полу (партер).

2. На середине зала движения исполняются на месте: лицом к основному направлению, вполоборота направо, налево, с продвижением по прямым (вдоль лицевой, по боковым линиям), по диагоналям, кругу.

В основу работы на середине входят упражнения на равновесия, основы классического танца, прыжки.

Экзерсис у опоры.

1) деми плие (полуприседы) и гранд плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами;

2) батман тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях;

3) рон де жамб пар тер и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях;

4) маленькие хореографические прыжки.

5) равновесия на 90 градусов и выше во всех направлениях;

6) упражнения на растягивания.

Партер

В основу партерной хореографии входят:

- статические и динамические упражнения на развитие стопы;

- упражнение на развитие тазобедренного сустава, плечевого и

т.д.;

- махи ногами из положения лежа на спине, на животе, из положения сед;

- включаем в занятие упоры: угол ноги врозь (удержание, повороты), угол ноги вместе, высокие углы;

-шпагаты;

-мосты.

2.2. Акробатика.

Теория:

- определение «акробатики»; значение акробатики;

Практика:

Упоры, равновесия, стойки.

1. «мост» из положения лёжа на спине (использовать с минимально согнутыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного тонуса с наклоном головы назад).

2. шпагат (с выполнением на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачивания»).

3. «прямой» шпагат (полное опускание тазом на опру).

4. Равновесие на одной- боковое (навык удержания устойчивого равновесия , плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы).

5. Равновесие на одной, другая вверх («вертикальный шпагат») с захватом и без захвата ноги (навык удержания устойчивого равновесия , плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня голов).

6. Равновесие после прыжка с двух ног на одну (навык точного «попадания» в равновесное положение с использованием экстренных коррекций при сложном балансировании).

Простые прыжки и приземление.

1. Простой прыжок на месте и приземление в доскок (правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление в точный доскок ноги вместе).

2. То же с поворотом на 360 гр

Перекаты, кувырки.

1. Из стойки на левом (правом) колене, другая в сторону, кувырок боком влево (вправо) (владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четким группированием при перекате).

2. Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед (постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упражнения).

2.3. Творческое мышление.

Практика:

- составление базовых восьмерок;
- проведение разминки, ОРУ;
- эскиз купальников;
- участие в праздниках, мероприятиях.

2.4. Различные виды спорта и подвижные игры.

Практика:

- легкоатлетическая подготовка;
- спортивные эстафеты;
- батутная подготовка.

Лёгкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Кроссы от 500 до 1000м. 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.

2.5. Спортивное и специальное оборудование

Выполнение упражнений на гимнастических снарядах (шведская стенка, канат, батут, параллельные брусья и др.). Упражнения со спортивным инвентарем (скакалка, резина для йоги, гантели и др.).

2.6. Национальный региональный компонент

Особенности развития спортивной аэробики в Свердловской области. Практика: Просмотр видео материала.

Планируемые результаты

Согласно поставленным задачам в начале учебно- тренировочного года, можно спланировать результат тренировочной деятельности обучающегося по итогам обучения.

Анализируя задачи воспитательного характера, соответственно, можно спрогнозировать следующий результат обучения:

- сформировавшийся устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивной аэробикой;

- активное проявление высоких морально – волевых и нравственно эстетических качеств, формирование дисциплинированности, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели и ее достижение;

- здоровый образ жизни - неотъемлемая часть спортсмена.

Задачи, которые несли обучающий характер посредством ежедневного тренировочного процесса, должны сформировать следующий результат:

- освоение новых элементов и стабильное исполнение обязательных элементов;

Развивающие задачи, который так же были поставлены в начале учебно – тренировочного года, должны принести следующий результат:

- 100 % выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП

- такие эстетические качества, как музыкальность, выразительность, артистизм, эмоциональность должны приобрести более яркий характер.

По итогам обучения, обучающиеся будут знать:

- основные термины вида спорта «спортивная аэробика»;

Формы контроля и оценочные материалы.

Служат для определения результативности освоения Программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии с

помощью визуального наблюдения, который позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки в исполнении элементов, связок и композиции в целом. Итоговый контроль проводится в форме соревнований в каждой возрастной группе, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

В конце каждого полугодия проводится мониторинг образовательной деятельности, по результатам которой подводится итог освоения программы обучающимися (приложение 1,2).

Формы проведения аттестации:

- контрольная тренировка;
- контрольное тестирование;
- открытое занятие;
- соревнования различного уровня.

Методическое обеспечение программы

1. Организация, планирование и учёт учебно-тренировочного процесса.

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приёма в группу на протяжении всего учебного года. Приём детей ведётся с доступом от врача, а в течении года дважды проводится диспансеризация. Поступающие сдают приёмные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу. Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учётом занятий в общеобразовательной школе, наличия тренировочной базы, учебного плана.

Документация планирования:

- 1) программа,
- 2) годовой учебный план,
- 3) календарный план соревнований,
- 4) расписание занятий,
- 5) рабочий план на месяц,
- 6) индивидуальные планы тренировок для спортсменов,
- 7) журнал учёта работы.

2. Организационно- методические указания.

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

- 1) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;

2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;

3) постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года досрочно;

4) систематически вести воспитательную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своему клубу;

5) укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;

6) учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей.

3. Содержание учебно- тренировочных занятий.

Весь учебный материал разделён на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы. Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

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

Основные методы проведения учебно-тренировочного занятия: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки и т. д.

4. Примерная структура учебно – тренировочного занятия.

Подготовительная часть:

1 фрагмент – упражнения по кругу (разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги и соединения).

2 фрагмент – упражнения у опоры и на середине (ОРУ для ног, туловища, рук; хореографические упражнения – «классика»).

3 фрагмент – упражнения на середине (упражнения для рук, упражнения в равновесии, повороты).

4 фрагмент – прыжки (маленькие, амплитудные, прыжки с вращениями).

Основная часть:

5 фрагмент – специально техническая подготовка (базовые шаги аэробики с координационными движениями руками).

6 фрагмент – изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

Заключительная часть:

7 фрагмент – общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной выносливости).

8 фрагмент – музыкально двигательная подготовка (задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация).

9 фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

5. Годичное циклирование тренировок.

Учебно – тренировочный процесс каждого года состоит из трёх периодов: подготовительный (обще-подготовительный, специально-подготовительный), соревновательный и переходный.

Задачи подготовительного периода: теоретическая подготовка, улучшение общей физической подготовки, изучение техники исполнения

элементов, воспитание моральных и волевых качеств. Длительность 2-3 месяца.

Задачи соревновательного периода: закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки. Длительность периода 7-8 месяцев. В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы. Каждый цикл состоит из трёх этапов: предсоревновательного, основного(соревнования) и после соревновательного (активный отдых).

Задачи переходного периода: поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической активности (спортигры, лёгкая атлетика и д.р.).

Материально-техническое обеспечение

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса, инфраструктуры организации и иных условий.

Для успешного проведения занятий и выполнения программы в полном объеме необходимо следующее:

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- принтер;
- магнитофон;
- видеокамера;

Инфраструктура организации:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых.

Список литературы

Список литературы, использованной тренером – преподавателем при написании рабочей программы.

1. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике / Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры, -Иркутск, 1990. 76с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил.8.
3. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Педагогика, 1989. - 192 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: физкультура и спорт, 1980.
5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.:ФиС,1981г.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.- М.: «Советский спорт», 2003г.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать.- М.: Астрель, 2003г.
8. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 1999г
утвержденных техническим комитетом аэробной гимнастики, международной федерации гимнастики (FIG).
9. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова. - Новосибирск: Параллель, 2006. - 100с.
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС.1974, с.232.

11. Щедрина А.Г. Педология – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики, НМИ, 1996г.

12. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. - М.: Терра – спорт, 2003г.

Электронные ресурсы:

1. <http://fitn.ru/index.php> - Портал по правилам ЗОЖ.

2. <http://fizkultura-na5.ru/> - Портал по физической культуре.

3. <http://www.sport.minstm.gov.ru> - Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ.

4. <http://www.lesgaft.spb.ru> – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф.Лесгафта.

5. <http://www.fsdusshor.ru> – ГОУДОД Федеральная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва.

6. <http://www.intellekt.lokos.net> - ГОУДОД «Центр образования одаренных школьников «Интеллект».

7. <http://www.fig-gymnastics.com> - Международная Федерация гимнастики (FIG).

8. <http://www.bolshoisport.ru> – Спортивные новости, обзоры, аналитика, интервью, фото.

9. <http://www.gzt.ru> - Спортивные новости.

10. <http://info@startspb.ru> – Евроспорт.

11. <http://www.sportgymrus.ru> – Федерация спортивной гимнастики России.

12. <http://www.sportgymn.net.ru> – Спортивная гимнастика – видео.

13. <http://www.sportgymnastic.borda.ru> – Форум по спортивной гимнастике и аэробике.

14. http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics/

15. <http://sportzal.com/post/770/>

16. <http://www.fitballshop.ru/article/17.0.htm>

18. www.fig-gymnastics.com (ru_AER CoP 2017-2020.pdf)

Перечень нормативных документов, регламентирующих деятельность тренера – преподавателя.

Внешние документы:

Законодательные и нормативные акты, касающиеся выполняемой работы.

Внутренние документы:

1. Устав образовательного учреждения.
2. Приказы и распоряжения директора образовательного учреждения.
3. Положение о подразделении.
4. Должностная инструкция тренера-преподавателя.
5. Правила внутреннего трудового распорядка.

Список литературы, рекомендованный учащимся.

1. Пеганов, Ю.А. Позвоночник гибок - тело молодо. / Ю.А. Пеганов - М., Советский спорт, 1989. – 30 с.
2. Онучин, Н.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика. / Н.А. Онучин – М.: АСТ; Сова, 2006. – 56 с.
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента. / В.И. Ильинич - М.: Гардарики, 2000. - 120с.

Электронные ресурсы:

1. http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics/
2. <http://sportzal.com/post/770/>

Список литературы, рекомендованный родителям.

1. Щедрина А.Г. Педология – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики, НМИ, 1996г.

Приложение 1.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП.

| Упражнение | оцен ка | Возрастные группы, лет | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|------------------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Бег 30 м, сек. | 5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,3 | 5,0 | 4,8 | 4,5 | 4,3 | 4,1 | 4,0 |
| | 4 | 6,5-6,9 | 6,3-6,7 | 6,1-6,5 | 5,9-6,3 | 5,7-6,1 | 5,4-5,8 | 5,1-5,5 | 4,9-5,3 | 4,6-5,0 | 4,4-4,8 | 4,2-4,6 | 4,1-4,5 |
| | 3 | 7,0-7,4 | 6,8-7,2 | 6,6-7,0 | 6,4-6,8 | 6,2-6,6 | 5,9-6,3 | 5,6-6,0 | 5,4-5,8 | 5,1-5,3 | 4,9-5,3 | 4,7-5,1 | 4,6-5,0 |
| | 2 | 7,5-7,9 | 7,3-7,7 | 7,1-7,5 | 6,9-7,3 | 6,7-7,1 | 6,4-6,8 | 6,1-6,5 | 5,9-6,3 | 5,6-6,0 | 5,4-5,8 | 5,2-5,6 | 5,1-5,5 |
| | 1 | 8,0 | 7,8 | 7,6 | 7,4 | 7,2 | 6,9 | 6,6 | 6,4 | 6,1 | 5,9 | 5,7 | 5,6 |
| Бег 500м, мин | 5 | | 2,20 | 2,10 | 1,55 | 1,40 | 1,35 | 1,30 | 1,27 | 1,25 | 1,22 | 1,20 | 1,13 |
| | 4 | | 2,30 | 2,20 | 2,05 | 1,50 | 1,45 | 1,35 | 1,32 | 1,29 | 1,27 | 1,24 | 1,23 |
| | 3 | | 2,40 | 2,30 | 2,15 | 2,00 | 1,55 | 1,40 | 1,37 | 1,34 | 1,32 | 1,27 | 1,26 |
| | 2 | | 2,50 | 2,40 | 2,25 | 2,10 | 2,05 | 1,45 | 1,42 | 1,39 | 1,37 | 1,32 | 1,30 |
| | 1 | | 3,00 | 2,50 | 2,35 | 2,20 | 2,15 | 1,50 | 1,47 | 1,42 | 1,39 | 1,37 | 1,35 |
| Челночный бег 3/10, м/сек | 5 | 8,7 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 7,7 | 7,5 | 7,1 | 6,9 | 6,7 | 6,5 | 6,3 | 6,1 |
| | 4 | 8,8-9,2 | 8,6-9,0 | 8,4-8,8 | 8,1-8,6 | 7,8-8,2 | 7,6-8,0 | 7,2-7,7 | 7,0-7,5 | 6,8-7,2 | 6,6-7,0 | 6,4-6,8 | 6,2-6,6 |
| | 3 | 9,3-9,7 | 9,1-9,5 | 8,9-9,3 | 8,7-9,2 | 8,3-8,7 | 8,1-8,5 | 7,8-8,3 | 7,6-8,1 | 7,3-7,7 | 7,1-7,5 | 6,9-7,3 | 6,7-7,1 |
| | 2 | 9,8-10,2 | 9,6-10,0 | 9,4-9,8 | 9,3-9,6 | 8,8-9,2 | 8,6-9,0 | 8,4-8,9 | 8,2-8,7 | 7,8-8,2 | 7,6-8,0 | 7,4-7,8 | 7,2-7,6 |
| | 1 | 10,3 | 10,1 | 9,9 | 9,7 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 8,8 | 8,3 | 8,1 | 7,9 | 7,7 |
| Прыжок в длину с места, см | 5 | 141 | 151 | 161 | 171 | 181 | 191 | 206 | 221 | 231 | 239 | 245 | 250 |
| | 4 | 131-140 | 141-150 | 151-160 | 161-170 | 171-180 | 181-190 | 196-205 | 211-220 | 221-230 | 229-238 | 235-246 | 240-249 |
| | 3 | 121-130 | 131-140 | 141-150 | 151-160 | 161-170 | 171-180 | 186-195 | 201-210 | 211-220 | 219-228 | 225-234 | 230-229 |
| | 2 | 111-120 | 121-130 | 131-140 | 141-150 | 151-160 | 161-170 | 176-185 | 191-200 | 201-210 | 209-218 | 215-224 | 220-229 |
| | 1 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 175 | 190 | 200 | 208 | 214 | 219 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Прыжок вверх с места, см | 5 | 22 | 26 | 30 | 35 | 41 | 45 | 49 | 51 | 54 | 56 | 58 | 60 |
| | 4 | 18-21 | 22-25 | 26-29 | 31-34 | 36-40 | 40-44 | 44-48 | 47-50 | 50-53 | 52-55 | 54-57 | 56-59 |
| | 3 | 14-17 | 18-21 | 22-25 | 27-30 | 31-35 | 35-39 | 39-43 | 43-46 | 46-49 | 48-51 | 50-53 | 52-55 |
| | 2 | 10-13 | 14-17 | 18-21 | 23-26 | 26-30 | 30-34 | 34-38 | 39-42 | 42-45 | 44-47 | 46-49 | 48-51 |
| | 1 | 9 | 13 | 17 | 22 | 25 | 29 | 33 | 38 | 41 | 43 | 45 | 47 |
| Подтягивание из виса, кол. раз | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | 4 | 4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 | 7-8 | 7-9 | 10-13 | 10-14 | 12-15 | 14-16 | 15-17 | 17-18 |
| | 3 | 3 | 3 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 4-6 | 6-9 | 5-9 | 8-11 | 10-13 | 11-14 | 14-16 |
| | 2 | 2 | 2 | 2 | 2-3 | 3-4 | 1-3 | 3-5 | 1-4 | 4-7 | 6-9 | 7-10 | 10-13 |
| | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1-2 | - | 1-2 | - | 1-3 | 3-5 | 4-6 | 6-9 |
| Наклон вперед, см. | <p>«5»- 16 и более; «4»- 5,5-15,5; «3»- -5до +5; «2»- -5,5 до – 15; «1»- -16 и более.</p> | | | | | | | | | | | | |

Контрольно-переводные нормативы по СФП.

| № | Нормативы по СФП | баллы | | | | | | | | | |
|-----|--|-------|------|------|------|------|----|------|------|------|------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Равновесие на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты, сек. | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 2. | Подъем ног в висе на гимнастической стенке до касания за головой, кол. раз | 30 | 26 | 22 | 18 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 3. | Вис углом на гимнастической стенке, удержание, сек. | 34 | 30 | 26 | 22 | 18 | 14 | 10 | 6 | 4 | 2 |
| 4. | «пистолет», кол. раз | 20 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 |
| 5. | Подтягивание, кол. раз | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 |
| 6. | Отжимание в упоре лежа, кол. раз | 30 | 26 | 22 | 18 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 7. | Прыжки в упоре лежа за 20 сек, кол. раз | 40 | 36 | 32 | 28 | 24 | 20 | 16 | 13 | 10 | 7 |
| 8. | Стойка на руках у опоры, удержание, мин. | 2 | 1.48 | 1.36 | 1.24 | 1.12 | 1 | 0.48 | 0.36 | 0.24 | 0.12 |
| 9. | Сгиб-разгиб лежа на спине за 30 сек, кол. раз | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 10. | Прыжке со скакалкой за 20 сек, кол. раз | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 16 | 12 | 8 | 6 | 4 |
| 11. | Прыжки на гимнастическую скамейку за 1 мин, кол. раз | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 |

