

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Усольского района»

Рассмотрено на заседании
Педагогического Совета
Протокол №1 от 27.08.2025 г.

Утверждено:
_____ Е.В.Козулин
Директор МБУДО
«СШ Усольского района»
Приказ №193 от 27.08.2025
«___» _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ФИТНЕС АЭРОБИКЕ НА ЭТАПЕ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Срок реализации -1 год

Разработчик:
Сапрыкина Елена Олеговна
тренер-преподаватель
МБУДО «СШ Усольского района»

Р.П. Белореченский

год

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка _____	3
2	
3. Содержание программного материала _____	10
3.1. Теоретическая подготовка _____	11
3.2. Физическая подготовка _____	14
3.3. Техническая подготовка _____	17
3.4. Хореографическая подготовка _____	19
3.5. Психологическая подготовка и воспитательная работа _____	20
4. Методическое обеспечение _____	21
5. Список литературы _____	22
Приложения _____	23

ч
е
с
к
и
й

п
л
а
н

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в МБУДО

Дополнительная общеразвивающая программа по фитнес - аэробике составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 04.07.2014 № 41;

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства от 04.09.2014 № 1726-р;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196.

Устав МБУДО «СШ Усольского района»

дополнительной общеразвивающей программой по «фитнес – аэробике», утвержденной приказом МБУДО «СШ Усольского района» _____

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

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

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

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

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

Направленность программы по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению досуговой, по форме организации – групповой с

включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – длительной подготовки.

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

В связи с этим возникает проблема создания многолетнего учебно-тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика с учетом традиционного обучения. Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в фитнес-аэробике и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ.

Новизна программы. Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий фитнес-аэробикой или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям фитнес-аэробикой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Программа по фитнес-аэробике предназначена для использования в процессе подготовки наиболее перспективных спортсменов к областным и всероссийским соревнованиям (на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов). Данный документ необходим для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов в фитнес-аэробике.

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

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

Основные цели программы:

- Сформировать у обучающихся потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
- Сформировать у юных спортсменов практические навыки и умения по фитнес-аэробике для выявления спортивно одаренных детей, профессионально ориентированных для сферы физической культуры и спорта.
- Воспитать гармоничную духовно и физически развитую личность.

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

Возраст детей, обучающихся по данной программе – от 7 до 16 лет.

Срок реализации данной программы - 1 год.

Количество воспитанников в группах 12 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по два академических часа.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По итогам обучения по программе в целом воспитанники должны знать:

Состояние и развитие фитнес-аэробики в России;

Правила техники безопасности;

Правила составления композиции;

Терминологию фитнес-аэробики.

Должны уметь:

Выполнять базовые элементы дисциплин фитнес-аэробики;

Анализировать и оценивать выступление команды;

Судить соревнования по фитнес-аэробике.

Должны иметь навыки:

Владеть техникой правильного выполнения элементов дисциплин фитнес-аэробики;

Составления комбинаций для проведения разминки;

Организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике.

Формы подведения итогов:

Участие в районных, областных и всероссийских соревнованиях;

Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (сентябрь и май);

Участие в судействе районных соревнований по фитнес-аэробике.

Организация учебно-тренировочного процесса.

Спортивная школа призвана:

формировать потребности в здоровом образе жизни;

осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;

способствовать физическому совершенствованию и подготовке спортсменов, способных достойно защищать честь России на спортивной арене.

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

обеспечение единства основных требований к организации подготовки спортсменов на всей территории Российской Федерации;

непрерывность и преемственность физического воспитания молодого поколения;

повышение качества подготовки спортивного резерва;

увеличение охвата детей и молодёжи, регулярно занимающихся фитнес-аэробикой.

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

Организационно-методические указания

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься фитнес-аэробикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);

- медицинская справка о состоянии здоровья ребёнка, выданная лечебным учреждением по месту жительства;

- копия свидетельства о рождении или паспорта.

Специализированные занятия фитнес-аэробикой начинаются в 7-8 лет.

Данная программа составлена для спортивно-оздоровительной группы (СОГ-) – первый этап

Первый этап - предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к фитнес-аэробике; начальное обучение технике, правилам составления комбинаций из базовых шагов дисциплин фитнес-аэробики; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики фитнес-аэробики, воспитание умений выполнять достаточно сложные в координационном и физическом отношении.

Задачи этапа:

Привитие стойкого интереса к занятиям спортом, фитнес-аэробикой.

Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешное овладение дисциплин фитнес-аэробики.

Обучение основам техники выполнения элементов дисциплин фитнес-аэробики.

Приучение к публичным показательным выступлениям и соревновательной деятельности.

Содержание подготовки:

Упражнения для развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата, совершенствования жизненно важных двигательных навыков, подвижные игры, эстафеты.

Подготовительные упражнения для развития специальных качеств и способностей, облегчающих овладение техникой выполнения элементов дисциплин фитнес-аэробики.

Подводящие упражнения, упражнения по технике, способствующие овладению рациональной техникой выполнения элементов дисциплин фитнес-аэробики.

Подготовка и сдача нормативных требований (соответственно возрасту).

Теоретические занятия, предусмотренные программой.

Соревнования по физической подготовке.

Оценка уровня подготовленности юных спортсменов (физического развития, физической, технической подготовленности).

Формы контроля и подведение итогов реализации программы.

Подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительных образовательных программ.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы:

определение уровня образовательной подготовки обучающихся в конкретном виде деятельности;

выявление степени сформированности умений и навыков детей в выбранном виде деятельности;

анализ полноты реализации образовательной программы (как по этапам обучения, так и целом);

соотнесение прогнозируемых и реальных результатов тренировочной работы;

оказание помощи тренеру в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы обучающимися строится на принципах:

научности;

учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;

необходимости, обязательности и открытости проведения;

свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;

обоснованности критериев оценки результатов;

В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы выполняет ряд функций:

учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления ребенком полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;

воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей ребенка;

развивающую, так как создает условия для осознания обучающимися их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;

коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса;

социально- психологическую, так как создает условия для обучающихся пережить «ситуацию успеха».

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок обучающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

В течение года в ДЮСШ проводится два вида контроля:

стартовый;

итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Результаты контроля фиксируются тренером – преподавателем в протоколе. Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы в подготовке юных спортсменов в фитнес-аэробике.

Учебный план на 42 недели* учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ (в часах)

[illegible]

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

Физическая подготовка:

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

Техническая подготовка:

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

Психологическая подготовка:

- воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждение, поощрение, наказание и т.д.);
- воспитание волевых качеств в процессе физической, технической подготовки.

Теоретическая подготовка:

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно -тренировочного этапа. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Тема. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Положение о спортивной квалификации, разбор разрядных норм и требований по фитнес-аэробике.

Тема. Краткий обзор развития фитнес-аэробики.

Характеристика фитнес-аэробики. Значение и место занятий фитнес-аэробикой в системе физического воспитания. Фитнес-аэробика в России. Этапы развития фитнес-аэробики. Соревнования по фитнес-аэробике на Первенство России и выступления российских команд на Международных площадках.

Тема. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Тема. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим, питание спортсмена.

Гигиена спортсмена. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование спортсмена.

Самоконтроль спортсмена. Значение и содержание самоконтроля при занятиях фитнес-аэробикой и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

Тема. Основы техники фитнес-аэробики.

Техника - основа спортивного мастерства.

Особенности техники: дисциплина «аэробика».

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

-во всех шагах таз находится в нейтральной позиции

-во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены

-не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах

-не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника

-при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

Особенности техники: дисциплина «степ-аэробика».

-используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра)

-спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста)

-подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной

-запрещается прыгивать со степа

-подниматься на платформу с легкостью, но с силой

-подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены

-не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах

-не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника

-угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90°

-таз находится в нейтральной позиции

-базовые шаги на 4 счета используются в упражнениях начального уровня

Тема. Основы музыкальной грамоты.

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

7. Тема. Основы методики обучения фитнес-аэробике.

Понятие об обучении технике выполнения элементов дисциплин фитнес-аэробики. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по фитнес-аэробики. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

7. Тема. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

Разбор соревновательных композиций. Методика судейства. Организация и проведение соревнований по фитнес-аэробики. Учёт и оформление результатов соревнований. Положение о соревновании. Роль судьи как воспитателя. Права и обязанности судьи.

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

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

Сохранение инвентаря, площадки и оборудования.

3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

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

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

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

Акробатические упражнения: Группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, руках.

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

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

Спортивные игры: Бадминтон. Пионербол.

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, по-вороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, утяжелителями (0.5-1кг), резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, при-седания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнасти-ческой стенке. Упражнения с гантелями.

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

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

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

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;

бег с остановками и изменением направления;

челночный бег на 5 и 10 м;

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;

то же, с прыжком вверх;

многократные прыжки вверх;

выполнять ритмичные прыжки со степ-платформы вправо, влево, ноги врозь-вместе;

прыжки через степ-платформу – на двух вперед, вправо-влево;

запрыгивания на степ-платформу – с двух на две, с двух- на одну, с одной-на одну и др.

прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;

то же, с отягощением;

прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами с приземлением на одну или две ноги;

прыжки опорные, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

- отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до легких болевых ощущений, то же с небольшими отягощениями, мячом;
- наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений- сидя, стоя, без опоры, с опорой);
- шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в стороны и с различными движениями рук;
- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой;
- медленные движения ногами и с фиксацией положения; то же с использованием амортизатора.
- Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.
- различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках, прыжки с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами);
- относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног;
- упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Базовые шаги: дисциплина «аэробика».

March - ходьба на месте.

Basicstep-шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.

V-step-шаг правой вперед-в сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить

Mambo-шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.

Stepcross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить.

Steptouch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).

Kneeup- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.

Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.

Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45* («удар»).

Pony-прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону.

Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.

Cha-cha-cha- перескок раз-два-три, лидирующая нога меняется.

Scoor-шаг правой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две.

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

Базовые шаги: дисциплина «степ-аэробика».

Basicstep-шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить.

V-step-шаг правой вперед-в правый угол степ-платформы, шаг левой вперед-в левый угол платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить.

Mambo-шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), шаг правой назад, шаг левой на месте.

Pivot- выполняется так же как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.

Stepcross- шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой – с платформы, левую приставить в и.п.

Reverse-turn – и.п.-стоя боком к платформе, на 1 -шаг правой на платформу, на 2 –шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 –шаг правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 –приставить левую ногу к правой.

Kheeur – шаг правой ногой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги – около колена опорной ноги.

Curl - шаг правой ногой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

Chasse – подходом сбоку по всей длине степа – 1-2 – ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 – шаг левой по полу, 4 – правую приставить.

Poni – выполняется аналогично шагу в аэробике, но прыжок вверх на степ – ча-ча с правой, спуск вниз с левой – правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.

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

3.4 ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Элементы классического танца

Releve-подъем на полупальцы по всем позициям ног, на двух или на одной ноге. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.

Plie- приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, выворотность.

Battement tendu- движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность.

Battement tendu jete- бросковое движение натянутой ногой на 30-45* от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе.

Rond de jambe par terre- движение рабочей ноги по кругу по полу. Развивает выворотность в тазобедренном суставе.

Battement frappe- «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног.

Grand battement jete- мах ногой. Развивает легкость и силу ног.

Разучивание танцевальных этюдов на основе движений, предусмотренных программой.

Элементы русского народного танца

«Ёлочка» с продвижением вправо, влево и по кругу вокруг своей оси;

«Ковырялочка» без подскоков, с подскоком;

«Веребочка» простая, с переступанием вперед на всю стопу или на ребро каблука;

«Мячик» - движение в положении глубокого приседания;

«Моталочка» с подскоком на полупальцах;

«Маятник» с подскоком на полупальцах.

Разучивание танцевальных этюдов на основе движений, предусмотренных программой.

Соревновательная подготовка имеет целью научить спортсменов, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, психологической подготовке.

Соревнования по физической, технической подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

Основными задачами психологической подготовки является:

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

Средства и методы психологической подготовки:

- Личный пример тренера, убеждения, поощрения, наказания.
- Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.
- Обсуждение в коллективе.
- Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение
- Перевыполнение какого-то задания по сравнению занятием (в каждом виде подготовки).
- Проведение совместных занятий менее подготовительных спортсменов с более подготовленными.
- Соревновательный метод (в процессе всех видов подготовки).

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

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

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

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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

- ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия, а также инструкторская и судейская практика;
- на каждую тренировку.

Материально – технические условия.

- Степ-платформа - высота зависит от возраста и уровня подготовленности обучающихся.
- Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.
- Кистевые тренажеры. Тренажеры предназначены для развития силы кистей рук.
- Гантели. Используются для развития силы, прыгучести и прыжковой выносливости. Выпрыгивание с гантелями вверх из глубокого приседа.
- Утяжелители для рук весом 0,5 кг, для ног – 0,7 и 1 кг.
- Гимнастические коврики для упражнений ОФП и развития гибкости.
- Хореографический станок разной высоты
- Музыкальный центр.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.11.2012 № 273-ФЗ (ред. от

Дополнительная литература

Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры \Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 325с.: - библиогр.

Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. – М.: Федерация аэробики России, 2002

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать \ М.: ООО «Издательство Астрель»: 2003.

Спортивная гимнастика: энциклопедия / сост. В. М. Смолевский; под ред. Л.Я. Аркаев. – М.: АНИТА-ПРЕСС, 2006.- 378с.

Методика базовой силовой подготовки спортсменов : учебное пособие / А.А. Хабаров. – Краснодар: Кубанский учебник, 2000. – 72с.

Приложение №1

Содержание и методика контрольных испытаний по физической, специальной и хореографической подготовке

Упражнения	Уровень		
	Выше среднего	Средний	Ниже среднего

Бег 20 м на время старта, сек.															
Прыжок в длину с места, см.															
Прыжок вверх без взмаха руками, см.															
Прыжок вверх со взмахом руками, см.															
В висе на гимн. стенке поднимание прямых ног до 90°, раз															
Удержание ног в висе на гимн. стенке, ноги под 90°, сек.															
Поднимание на носок, другая нога прямая, раз															
Подтягивание на руках в висе на перекладине, раз															

Отжимания от пола, раз															
Прыжки в упоре лежа за 20 сек, раз															
Стойка на руках у опоры, мин. сек.															

Оценка хореографической подготовленности

Раздел подготовки	Содержание норматива
Урок хореографии	Plié - полуприсед, присед по всем позициям.
	Battementtendu – выставление ноги на носок по всем позициям
	Rondejambeparterre – круговое движение ногой
	Battementfondu – плавное сгибание и разгибание ноги на пол, в воздух
	Grandbattement – махи, во всех направлениях
Танцевальная подготовка	Комбинации шагов фитнес-аэробики с использованием элементов русского народного танца и современных танцевальных стилей

Урок хореографии и танцевальная подготовка оцениваются из 10 баллов. Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с правилами судейства: 0,1-0,2 – незначительные нарушения; 0,3-0,4 – значительные нарушения; 0,5 – грубые нарушения.

В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, при необходимости получить дополнительную попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-бальную шкалу оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Специальная подготовка

Упражнения	Уровни			
	Выше среднего	Средний		Ниже среднего
Наклон вперед из седа ноги вместе Держать 3 сек	Полная «складка»: все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног
Мост, держать 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°
Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу. ноги разведены на 170°	Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками
Перевод (выкрут) палки назад - вперед; (см)	24	28	32	36
Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на) 90°. руки вверх, глаза закрыты. держать (сек)	8	6	4	2
Равновесие на носке одной, другая нога поднята назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек)	20	18	16	14
Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение 2 сек.	Носок поднятой ноги выше головы	Носок поднятой ноги на уровне подбородка	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги на 90°