

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа «Гармония»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета  
Протокол от 11.08.23 № 3

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора В.В. Мухтарова  
Приказ от 11.08.23 № 8



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**

Разработана на основе:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика, утвержденного приказом № 1060 Минспорта России от 23.11.2022 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»
- Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1322
- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Срок реализации программы: 2года

Программу разработал:

Тренер - преподаватель по спортивной аэробике Степанова С.А.

г.ПСКОВ

2023

## Содержание

<b>Раздел 1. Общие положения</b>	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи программы.....	5
1.3 Ребёнок –дошкольник в контексте здорового образа жизни.....	7
1.4 Особенности психофизического развития детей 5-7 летнего возраста.....	8
<b>Раздел 2. Нормативная часть программы</b>	
2.1 Требование к организации спортивной подготовки.....	11
2.2 Требование к содержанию спортивной подготовки.....	11
2.3 Этапы реализации работы спортивно - оздоровительной группы для детей дошкольного возраста .....	12
2.4 Учебный план - график для спортивно - оздоровительного этапа с элементами спортивной аэробики.....	13
2.5 Методика проведения занятий.....	16
2.6 Воспитательная работа.....	17
2.7 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств .....	26
<b>Раздел 3. Система контроля</b>	
3.1 Контрольно - нормативные требования .....	33
3.2 Требование к результатам прохождения Программы.....	34
3.3 Оценка результатов освоения Программы.....	35
3.4 Контрольные и контрольно - переводные нормативы (испытания).....	35
<b>Раздел 4 Рабочая программа</b>	
4.1 Разделы Программы.....	38
4.2 Средства подготовки обучающихся в группах на спортивно - оздоровительном этапе.....	39
4.3 Физическая подготовка.....	49
4.3.1 Строевые упражнения.....	49
4.3.2 Общеразвивающие упражнения.....	50
4.3.3 Прикладные упражнения.....	56
4.3.4 Подвижные игры .....	57
4.4 Техническая подготовка .....	65
4.4.1 Требования к составлению композиций .....	67
4.4.2 Изучение техники элементов .....	68
4.5 Хореография .....	70
4.5.1 Примерная структура тренировочного занятия.....	70
<b>Раздел 5 Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	
5.1 Материально-технические условия реализации Программы.....	72
5.2 Кадровые условия реализации Программы.....	73
5.3 Требование к технике безопасности в процессе реализации Программы.....	74
5.4 Информационно - методические условия реализации Программы.....	75
<b>Список литературы.....</b>	<b>76</b>

## Раздел 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Пояснительная записка

Программа для спортивно – оздоровительного этапа по виду спорта спортивная аэробика (далее Программа) Муниципального бюджетного учреждения Спортивная школа «Гармония» (далее Школа) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика», утвержденным приказом Минспорта России от 23.11.2022 г. № 1060 (далее – ФССП). и в соответствии с примерной программой, Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетание ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействие между партнерами (в индивидуальных программах, смешанных парах, тройках, группах, «танцевальной гимнастике» и «гимнастической платформе»). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Упражнения спортивной аэробики напоминают вольные упражнения гимнастов. Они выполняются в довольно высоком темпе на фоне четкого музыкального ритма. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений. На площадке размером десять на десять метров спортсмены под динамичную музыку (140-160 ударов в минуту) должны показать мини-спектакль из различных элементов, за который получают от судей баллы. Время, отведенное на выступление – 1 минута 20 секунд.

Первые неофициальные соревнования по спортивной аэробике прошли в 1984 г. в Нью-Орлеане в рамках международной выставки «Физкультура и спорт»; организаторами их были Ховард и К. Шварц.

Основными задачами реализации Программы являются:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;

- содействие всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья детей средствами художественной гимнастики;
- содействие формированию пластики движений, грациозности, творческой активности;
- постепенная подготовка к физическим нагрузкам;
- воспитание высоких морально-волевых, этических качеств;
- расширение арсенала двигательных навыков,
- умение выполнять высококоординационные упражнения, способствующие свободному владению своего тела;
- формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий спортивной аэробикой.

Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни влияет та среда, в которой ребёнок воспитывается. Именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека. Мы осознали наконец, что необходимо повернуться лицом к детям, бережно отнестись к их физической и психической природе, чтобы они почувствовали себя здоровыми, жизнерадостными. Современная действительность заставляет по-новому осознать огромный жизненный смысл двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников, особенно в тех её педагогических оптимально организованных формах, которые несёт физическая культура и спорт. Во всём мире сегодня стремительно растёт популярность эмоционального, задорного, энергичного и доступного вида оздоровительной гимнастики, называемого аэробикой. Вместе с тем, аэробика может приобрести качество учебнообразовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования, и воспитанниками данного процесса могут и есть дети дошкольного возраста, начиная с 5-6 лет. Аэробика для дошкольников притягательна в первую очередь активными ритмичными движениями под современную, весёлую музыку. Аэробика положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную; поддерживает тонус мышц, создаёт хорошее настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

## 1.2. Цели и задачи программы.

Цель Программы – ознакомление детей с основами спортивной аэробики, отбор и подготовка одарённых детей к освоению этапа программы спортивной подготовки по спортивной аэробике, а также формирование мотивации к занятиям аэробики, укреплению здоровья, совершенствованию психофизического развития и раскрытию индивидуального потенциала детей.

С учетом цели Программа подготовки направлена на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям аэробики и спортивной мотивации;
- укрепление здоровья;
- содействие физическому развитию;
- приобретение необходимых основ теоретических знаний;
- овладение основами техники базовых шагов и элементов сложности;
- музыкально – ритмическое воспитание;
- воспитание личностных качеств;
- привитие навыков самоорганизации.

Задачи Программы:

1. Создание и обеспечение необходимых условий для гармоничного и личностного развития, укрепление здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста.
2. Удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом.
3. Формирование у детей дошкольного и младшего школьного возраста, потребности в систематических занятиях аэробики, стремления к двигательному самосовершенствованию и потребности в достижениях.
4. Повышение функциональных возможностей и резервов организма;
5. Содействие развитию физических качеств и способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.
6. Формирование основ теоретических знаний терминологии, спортивной гигиены, техники движений.
7. Обучение основам техники базовых шагов и элементов сложности.
8. Музыкально – ритмическое воспитание.
9. Развитие творческих способностей и волевых качеств личности детей дошкольного и младшего школьного возраста.
10. Выработка навыков самоорганизации и самостоятельной деятельности.

Для выполнения поставленных учебно – воспитательных задач программой предусмотрены следующие виды занятий:

- Занятия в традиционной форме освоения двигательного материала
- Творческие занятия, в виде формы выполнения различных творческих заданий и демонстрации их результатов.
- Занятия–тренинги, в виде формы совершенствования закрепления учебного материала.
- Открытые занятия, в виде формы контроля и отчёта по результатам обучения.

Основные виды занятий должны быть тесно связаны друг другом, дополнять друг друга и проводиться с учетом темы, возраста, интереса обучающихся.

Отличительной способностью Программы является:

- Применение разнообразие игр, эстафет и состязаний с учётом возрастных особенностей позволяет последовательно формировать устойчивый интерес к занятиям гимнастикой, способность к саморегуляции и спортивную направленность личности у ребенка. Наличие соперничества постепенно приобщает детей к соревновательной деятельности.
- Доступность и разнообразие применяемых упражнений позволяет учитывать задатки, способности, особенности детей дошкольного возраста. При развитии и формировании « двигательного багажа» создается надёжный фундамент для освоения в перспективе бесконечного количества вариантов движений.
- Комплексность обилие оздоровительно – развивающих упражнений создают условия для развития индивидуальных качеств.
- Структурирование тренировочных занятий позволяет сохранять и поддерживать мотивацию, активность, работоспособность ребенка и создаёт предпосылки для высокой результативности решения педагогических задач.
- Сочетание процесса интеллектуального, духовного и физического развития ребенка позволяет на самом раннем этапе гармонизировать, социализировать его, стимулируя активность, самостоятельность и творчество.

### Программа является:

1.	По признаку функционального назначения	общеразвивающей
2.	По признаку направленности деятельности	спортивно-технической
3.	По уровню освоения	углубленной
4.	По уровню подготовленности воспитанников	подготовленного уровня
5.	По признаку тематической направленности	одной тематической направленности
6.	По признаку возрастного предназначения	дошкольного и школьного образования
7.	По признаку полового предназначения	смешанного назначения (для обоих полов)
8.	По признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы	одногодичная
9.	По формам реализации	групповая

### 1.3 Ребенок-дошкольник в контексте здорового образа жизни

Аэробикой можно обучать детей, начиная с 4-летнего возраста в доступной для них форме, а именно – игровой. Известно, что ребёнок – это не уменьшенная копия взрослого человека. Он отличается от взрослого человека не только количественными особенностями строения и функций организма в целом, отдельных органов и систем. Дети не терпят однообразия, внимание их быстро рассеивается, терпения хватает ненадолго. К.Д. Ушинский, прекрасно зная природу детского организма, писал: «Дитя требует деятельности беспрестанно и утомляется не деятельностью, а её однообразием и односторонностью. Заставьте ребёнка сидеть – он очень скоро устанет; лежать – то же самое; идти он долго не может, не может долго говорить, петь, читать и менее всего думать. А вот резвиться и двигаться целый день, переменять и перемешивать всё он не устанет ни на минуту, а

крепкого детского сна достаточно, чтоб возобновить детские силы на будущий день». Детский организм находится в постоянном развитии, поэтому параметры, характеризующие его здоровье, постоянно изменяются.

При оценке здоровья ребёнка, должны учитываться не только имеющиеся заболевания и отклонения в психическом или физическом развитии, но и индивидуально-типологические, биологические особенности организма. В соответствии с современным подходом, представленным в отечественной и зарубежной литературе, приводятся три определения здоровья человека - соматическое (физическое), нервно-психическое и сексуальное: все три определения относятся и к растущему организму. Понятие «здоровый ребёнок дошкольного возраста» включает набор характеристик – жизнерадостность, активность, любознательность, устойчивость к неблагоприятным внешним факторам, высокий уровень выносливости, работоспособность и др.. Объективными критериями состояния здоровья детей, определяемыми медиками и педагогами, являются: масса тела, частота сердечных сокращений (в покое, при стандартных пробах и ежедневных физических нагрузках), показатели артериального давления, проба с задержками дыхания на вдохе и выдохе (в сек.), около суточные показатели температуры тела, индивидуальная продолжительность сна. В комплексе «субъективных» или психолого-педагогических критериев здоровья входит набор поведенческих и личностных характеристик ребёнка (жалобы, раздражительность, утомляемость и т.д.), отмечаемых педагогами вместе с родителями.

#### **1.4 Особенности психофизиологического развития детей 5-7-летнего возраста**

Для обеспечения правильного физического развития детей, укрепления их здоровья, воспитания двигательных качеств детей и вооружения необходимыми знаниями, умениями и навыками педагоги должны хорошо знать возрастные психофизиологические особенности детей. Возрастной период 5-7 летних детей называется периодом «первого вытяжения» - дети дают значительные результаты в росте. Развитие опорно-двигательного аппарата не завершено: позвоночный столб ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям – будь то излишний вес, поднятие непосильной тяжести (юноши) или инфекционные заболевания.

В связи с этим уделяется постоянное внимание формированию правильной осанки, способствующей хорошей функции многих важных процессов дыхания, пищеварения и т.д. А для девочек упражнения на осанку

ещё благоприятны тем, что обеспечивают им в будущем стройность, грациозность, лёгкую походку. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Не завершено строение стопы – отсюда следует постоянно включать в занятия упражнения на профилактику плоскостопия.

К 6-ти годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, поэтому дети этого возраста легко осваивают основные движения (бег, прыжки, метание и т.д.), движения становятся более координированными и точными. Мелкие мышцы слабы, особенно кисти рук. Следует их развивать, используя в играх мелкие предметы. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, может выполнять упражнения с различной амплитудой, выполнять упражнения «медленно - быстро». К пяти годам размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется сердечная деятельность, пульс неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к 6 годам составляет 92-95 ударов в минуту, а во время физической нагрузки она не должна превышать 150-160 ударов в минуту. В данном возрасте у детей преобладает грудной тип дыхания и число дыханий в минуту – в среднем 25. значительно увеличивается потребность в двигательной активности. «А у меня в нутрии вечный двигатель, вечный бегатель, вечный прыгатель...» - очень точно подметил поэт. В каждом ребёнке таится заложенная природой неуёмная потребность движения: бегать, прыгать, скакать – всё это для них столь же естественно и необходимо, как дышать. Врачи и физиологи этот возраст называют «возрастом двигательной расточительности». Двигательный потенциал детей 5-6 лет очень высок и поэтому они с большим удовольствием и без особого напряжения занимаются физическими упражнениями по 40-60 минут. В данном возрасте роль коры головного мозга в регуляции поведения, совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. Дети учатся справедливо распределять роли в игре, достойно вести себя в играх – соревнованиях, приобретают организационные навыки, приучаются действовать согласованно. Разделение детей на здоровых и больных является методологически неоправданным. Наличие хронического заболевания у ребёнка может сочетаться с гармоничным физическим развитием, хорошими возможностями и при проведении хорошего реабилитационного курса последнее играет решающую роль в выздоровлении, достижении желательного уровня здоровья. Проблему оздоровления детей решает не только и не столько органы здравоохранения, сколько семья и дошкольное учреждения, а также учреждения

дополнительного образования детей по месту жительства. И речь должна идти не только о сохранении, а прежде всего о формировании здоровья в процессе роста и развития детского организма, формирования здорового духа, осознания ребёнком возможности воспитания здорового тела. Хочется добавить ещё и, что многое в воспитании у детей здорового образа жизни зависит от образа жизни родителей, от их общей культуры, от социально-экономического положения семьи.

## **Раздел 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Требования к организации спортивной подготовки**

В настоящей программе выделен один этап подготовки – спортивно - оздоровительный. Срок реализации программы – 2 года. Учебный год начинается 1-го сентября. Данная программа рассчитана для детей 5 – 7 лет. Форма организации занятий – групповая.

Спортивно – оздоровительный этап предваряет и учитывает содержание многолетней спортивной подготовки, требования Федерального государственного стандарта по виду спорта «спортивная аэробика».

Занятия на первом и втором году обучения проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятий – 1 час (60 минут), тренировочный план рассчитан на 40 недель.

Набор и зачисление обучающихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям. Приступить к занятиям возможно в любом возрасте. Группы комплектуются с учетом возраста и двигательной подготовленности.

Порядок зачисления обучающихся в группы, перевод из одной группы в другую группу определяются по данным текущего контроля уровня развития качеств и способностей, а также темпами освоения учебного материала. По мере выполнения требований программы и достижения необходимого возраста и уровня подготовленности, дети могут быть переведены на начальный этап спортивной подготовки.

### **2.2. Требования к содержанию спортивной подготовки**

Данная Программа является перспективно-прогностической, и направлена на решение оздоровительной задачи, на воспитание гармонически развитых детей, способствует привлечению большего количества детей для занятий спортивной аэробики, которые в дальнейшем могут перейти на начальный этап подготовки.

Задачи технической подготовки решаются при выполнении заданий игровой направленности. В содержание игр рекомендуется включать простейшие задания, которые направлены на решение задач технической подготовки, а впоследствии – на формирование базовых навыков.

Важно помнить, что нельзя искусственно создавать негативные ситуации (например «растягивать», тренировать, как взрослых аэробистов), так как это

сказывается на мотивационной сфере ребенка. Обязательно учитывать психолого-физиологические особенности детей. Поэтому именно на этом этапе подготовки важно сохранять игровую направленность занятий.

Важным на этом этапе является развитие эмоциональности юных аэробистов, так как этот возраст соответствует улучшению восприятия тонких оттенков эмоций и их невербальных проявлений. Необходимо подбирать музыкальные игры, используя в том числе простейшие технические элементы спортивной аэробики и детские песни.

Это такое же заложенное природой качество, как и любое физическое, и его надо развивать с самого раннего детства. Наиболее подходящий для этого возраст – 5-6 лет. В связи с чем также необходимо оценивать у детей при отборе на начальный этап подготовки музыкальные (выразительные) способности. В игру закладывается и техническая, и физическая подготовка, и все, что связано с эмоциональной и музыкальной сферой. Процентное соотношение технической подготовки к физической – 3/2, соответственно 60% к 40%

### **2.3. Этапы организации работы спортивно-оздоровительной группы**

На первом этапе организации следует найти детей, увлечь их, заинтересовать тренировками. С этой целью оформляются красочные объявления, проводятся беседы с родителями, гуляющими с детьми во дворах.

На первых занятиях адаптация детей проходит быстрее, если предложить им вместе со своей мамой или любимым близким человеком (папой, бабушкой..) пройти в раздевалку, туалет, осмотреть спортивный зал, потрогать инвентарь и т. д., то есть совершить не большую экскурсию по школе. На первое занятие и в течении года, детям разрешается приносить с собой на тренировку любую игрушку, которая может использоваться педагогом в течении тренировки в любой игровой ситуации.

Задача второго этапа – заинтересовать детей в группе с помощью разнообразных форм и методов обучения. Этот этап самый трудный и длительный с октября по май. Главное – создать благоприятную, комфортную атмосферу в группе, чтобы дети стремились и ждали общения друг с другом, которое требует от ребёнка подчинения правилам общения в коллективе.

И третий, заключительный этап – это подведение итогов года, продолжительность которого май месяц. Предварительно приглашается врач, который осуществляет повторный (первый осмотр врачом детей бывает в сентябре) осмотр детей. Результаты осмотра доктор доводит до сведения родителей и даёт конкретные рекомендации по профилактике заболеваний на летний период (по закаливанию, исправлению осанки и коррекции плоскостопия). Задача третьего этапа – оставить в душе ребёнка хорошее, доброе впечатление о занятиях, о педагоге-тренере, о друзьях, которые появились у них за прошедший год. В конце учебного года проводится спортивный праздник, на который приглашаются родители. Праздник проходит с участием взрослых. Они принимают участие в эстафетах, соревнованиях, играх-забавах. Праздники всегда должны сопровождаться с вручением наград и сладких призов в завершении праздник завершается общим чаепитием и приглашением детей на следующий год в спортивные секции нашей школы.

### **Планирование работы**

Планирование работы требует системность, последовательность подачи учебного материала, способствует как закреплению и совершенствованию физических упражнений, так и повышению двигательной активности детей.

#### **2.4 Учебный план-график для спортивно-оздоровительного этапа с элементами спортивной аэробики**

Таблица 1

№	Содержание занятий	Кол. час.	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	Теория	7	1	1	1	1			1	1		1		
1	Знакомство со спортзалом, подсобными помещениями		10		10									
2	«Опора и двигатели нашего организма». Правильная осанка		10	5		10			10					
3	«Сердце я своё сберегу, сам себе я помогу». Работа сердца				5					10		5		
№	Содержание занятий	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII

4	Спортивная форма, дисциплина, правила поведения до, во время и после тренировки сразу		5	5								10		
5	«Дым вокруг от сигарет, в том дыме места нет». Работа лёгких			10	10	10				5		5		
6	«Преодолей себя». Работа нервной системы			5		10			10			10		
7	Знакомство с видами спорта. Рассказ о спортсменах нашей школы.		5	5	5	5			10	15				
	Практические занятия:													
1	Основные виды движений: Ходьба Бег Прыжки Лазание Ползание Равновесие Метание Координация, ловкость	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
			2	2	2	2								
			1	1	1	1	1	1	1	1	1			
			1	1	1	1	1	1	1	1	2			
							1	1	1	1		1		
			1	1										
				1	1	1					2	1		
			1				3	1	1	1	1	1	3	2
					1	1		2	2	2		3	2	3
2	Базовые движения аэробики Носочек, пяточка Марш Колено Приставной шаг	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
			2	1	1			1	2	1	1	1	1	1
			2	1	1	1		1	1	2	1	1	1	1
				1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1

	Подскоки ноги врозь, вместе		2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1
			2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1
3	Строевые упражнения: Шеренга Колонна Круг парами	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
			1		1	1			1	1		1	
			1	1		1	1				1		1
				1	1		1	1					
4	Акробатика: Ласточка Мостик угол	26			5	2	3	4	3	4	3	2	
					2	1	1						
							1	2	1	2	1	1	
					3	1	1	2	2	2	2	1	
5	Музыкальная грамота: Ритм Такт (8 долей) Ударная нота – 1-й счёт	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
			1	1	1	1	1	1		1	1	1	1
6	Подвижные игры	57	4	4	4	4	3	4	3	4	2	5	10
7	Праздники и развлечения	23		3		3	2		3	3		3	3
	Итого часов	312	28	28	26	26	24	24	26	28	24	26	26

### Базовая аэробика

Для простоты обучения обучающихся были искусственно выделены семь базовых движений аэробики, которые приемлемы и для детей дошкольного возраста. И именно с них начинают проведение уроков аэробики в неподготовленных группах, а так же и в группах для дошкольников, как часть занятия.

1. March (jog) – марш. Loa – шаги, Hi - бег.

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

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

4. Skip – носочек.

5. Jack – подскоки ноги врозь, ноги вместе. Выполняется только в Hi/

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

7. Graipervine – скрестный шаг – Lo, Hi.

8. V – step – (ви- степ) – Lo/

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

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.

## **2.5 Методика проведения занятий**

Двигательная активность дошкольников 5-7 лет не должна быть оторвана от речевой или другой деятельности! Движения ребёнка в полнее могут развиваться в процессе игры, когда с помощью логических связей объединяют несколько видов деятельности: физическая культура, музыка и речевая деятельность. Но всё это должно быть продумано, и игровая ситуация подготавливается заранее. Рекомендуются поводить занятия в сюжетно-игровых формах, т.к. игровой сюжет, объединяющий несколько видов деятельности, доставляет ребёнку радость, облегчающую решение конкретных задач, стоящих перед педагогом.

Аэробика для ребёнка не самоцель, а игра. Поэтому каждому упражнению рекомендуется придавать занимательных характер. А в организации занятий наиболее эффективными оказались следующие методы и приёмы: сказка-беседа, чтение стихотворений или отрывков из детской художественной литературы (половицы, поговорки, потешки, считалки), помогающих осмысливанию поставленных перед детьми задач и сознательному выполнению двигательных упражнений, самостоятельному их применению в различных ситуациях.

Игровые занятия по перевоплощению в данный образ по теме занятия (превращение в комаров, разведчиков), создание музыкальной композиции

образа («Полёт шмеля», «Извержение вулкана») под соответствующее музыкальное сопровождение. Игровые задания на придуманные дальнейшего плана действий и подвижных игр по тематике занятий. Практический метод, обеспечивающий действенную проверку правильности воспитания движений в образной форме или с использованием элементов соревнования.

В тех случаях, когда у ребёнка в процессе занятия возникли затруднения, рекомендуется разные виды педагогической помощи:

- **Стимулирующая помощь** (воздействие взрослого, направленное на активизацию собственных возможностей ребёнка для преодоления затруднений);

- **Эмоционально – регулирующая помощь** (оценочное суждение взрослого, одобряющие действия ребёнка);

- **Направленная помощь** (такая организация деятельности ребёнка, при которой все компоненты осуществляются им самостоятельно, взрослый лишь направляет ориентировку ребёнка);

- **Организующая помощь.** Исполнительная часть деятельности осуществляется ребёнком, а планирование и контроль – взрослым, причем планирование и контроль со стороны взрослого лишь указывают последовательность действий, а содержание каждого этапа работы, оценка правильности выполнения производятся самим ребёнком.

- **Обучающая помощь** (т.е. обучение ребёнка новому для него способу действия, показ или непосредственное указание, что и как надо делать).

- **Проведение музыкально–спортивных праздников, соревнований:** «Весёлые старты», соревнования по ОФП, итоговый спортивный вечер и т.д.

Методические указания: в процессе выполнения упражнений следует постоянно следить за осанкой и дыханием ребёнка, приучать его дышать через нос, делать полный выдох. Если ребёнок во время занятий, и особенно при беге, стал дышать через рот, это сигнал передозировки нагрузки.

## **2.6 Воспитательная работа**

**Воспитательная работа** – необходимый элемент всего тренировочного процесса со спортсменками любого возраста, пола и уровня подготовленности. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания

аэробиста. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, дошкольного образовательного учреждения, коллектива тренеров-преподавателей.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к спортивной аэробике. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

По мере углубления в специализированные формы тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе тренировочных занятий, оздоровительных и других мероприятий. Цели деятельности в физическом воспитании спортсменов обучающихся спортивной аэробикой

объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности.

К воспитательной работе относится также и работа с родителями. Важно установить взаимопонимание между тренером, родителями и детьми, ведь нравственное воспитание – процесс двусторонний, который предполагает активность всех участников воспитательного процесса. Контакт с семьей, участие родителей в воспитании дает положительный результат в организации воспитательной работы.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; просмотр соревнований, их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; проведение Дней здоровья, показательные выступления спортсменов на различных районных и городских мероприятиях, поздравление спортсменов с днем рождения.

Анализ тренировки проводится сразу после тренировки, педагогический смысл которых - научить спортсменов осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем обучающихся, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого тренер создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех спортсмена - это источник его внутренних сил и энергии.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками.

Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога всегда несет в себе положительный воспитательный заряд – веру, намечает хорошую перспективу для личности.

Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные.

К моральным относятся: проявления доброты, внимания, заботы; одобрительные обращения; снисхождение (прощение); проявления восхищения, радостного удивления; внушение уверенности; похвала, раскрывающая основание оценки («молодец, теперь всем будет комфортно»); проявление доверия; поручение ответственных дел; моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы.

К материальным вознаграждениям можно отнести: присуждение награды; вручение открытки, игрушки-символа, бусинки, пуговицы; записка родителям; лакомство; грамота; выдача «хваляшек» – наклейка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (яркие наклейки намного приятнее, чем устное замечание или похвала); присвоение звания (самый аккуратный, дисциплинированный, внимательный и т.д.) с вручением отличительного знака; также вводится система поощрений, номинации за определенный поступок или достижения.

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных

педагогических ситуациях. К методам наказания относятся: проявление тренером огорчения; ласковый упрек и намек; оттянутая во времени оценка; выдача «ругашек» – наклейка, картинка или печать в дневнике юного спортсмена с подписью за что (устное замечание, а тем более разговор на повышенных тонах портят настроение коллектива в целом, а «ругашка» заставляет задуматься только адресата и не касается остальных членов коллектива) и т.д.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности тренера является условием для самореализации личности гимнастки, и наоборот, успешный личностный рост спортсмена есть стимул для развития и формирования личности тренера.

Таблица 2

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровье сбережение	Формирование у подрастающего поколения понимания о собственном теле, как об «одежде» души, которое необходимо укреплять и беречь.	
1.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	в течении года
1.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	в течении года
1.3		Беседа о здоровье «Здорово быть здоровым» <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение спортсменов планированию питания, согласно возрастных особенностей организма с учетом вида спорта;</li> <li>• родительские собрания по вопросам здорового питания, режима дня, восстановительных мероприятий спортсменов.</li> </ul>	в течении года
2.	Патриотическое	Воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей	

	воспитание	лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи.	
2.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	в течении года
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	в течении года

	иных мероприятиях)		
2.3		Мероприятие, посвященное дню защитника отечества «За – щитом!»	февраль
2.4		Мероприятие, посвященное международному женскому дню «Подарок маме!»	март
2.5		Конкурс рисунков и поделок «9 мая – День Победы»	май
2.6		Спортивная эстафета «Россия – спортивная держава»	июнь
2.7		Мероприятие, посвященное Новому году «Новогодний хоровод»	декабрь
3.	Развитие творческого мышления	Воспитание человека – творца, создателя.	
3.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	в течении года
3.2		Теоретические занятия по видам искусства, входящим в вид спорта «спортивная аэробика»: • музыка, • театр,	в течении года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• танец,</li> <li>• цирковое искусство.</li> </ul>	
3.3		Теоретические занятия по методике постановки гимнастических композиций	в течении года
3.4		Теоретические занятия по постановке мини – композиций на заданную тренером-преподавателем тему.	в течении года
3.5		Конкурсы на лучшую спортивную игру	в течении года
3.6		Костюмированные, театрализованные, танцевально-музыкальные конкурсы с вовлечением родителей.	В течении года
3.7		Конкурс рисунков ко дню гимнастики « Я – спортсменка»	ноябрь
4.	Другое направление работы, определяемое Организацией	Для воспитания коллектива единомышленников – проведение совместных мероприятий с тренерами, родителями, сотрудниками спортивного учреждения. Сохранение народных, культурных традиций народов России.	
4.1		Совместное празднование старинных русских праздников с соблюдением культурных и исторических традиций нашей страны.	в течении года
4.2		Родительские собрания.	в течении года
4.3		Мероприятия, посвященные окончанию учебного года, выпуску спортсменов из спортивной организации.	май
4.4		Торжественное вручение наград, поощрений.	май

## **2.7 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

### **Медико-биологический контроль в спортивной аэробике**

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям спортивной аэробикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансера, кабинет врачебного контроля поликлиники, тренеры.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля обучающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во

время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

– текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестам и либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсменки.

### **Восстановительные мероприятия и питание спортсменок**

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнастке вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- Рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни.
- Планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм.
- Применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутотренинговой тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановлений предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

**Медико-биологическая система восстановления** предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рационального питания, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнасткам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

**Питание** – основная биологическая потребность человеческого организма. От правильной организации питания зависит жизнеспособность, работоспособность и устойчивость человека к воздействиям внешней среды, а также полноценное развитие физических способностей растущего организма.

Посредством питания организм человека обеспечивается теми химическими элементами, за счет которых происходит восстановление веществ, израсходованных в результате жизнедеятельности (это энергетический обмен веществ). Энергетические траты спортсмена возмещаются только алиментарным путем с обязательным восполнением затрат энергии и поддержанием водного баланса организма.

Снижение возраста спортсменок высокого класса диктует необходимость обеспечивать рациональным питанием не только спортивную работоспособность, процессы восстановления и адаптации к физическим нагрузкам, но и естественные процессы роста и развития юных спортсменок.

Энергетические процессы в организме требуют для своего осуществления оптимального соотношения между отдельными пищевыми продуктами (белки, жиры и углеводы) и обязательного наличия таких компонентов питания (витамины, микроэлементы), без которых нарушается обмен веществ. Пища, достаточная в количественном отношении, может оказаться недостаточной с точки зрения качества, поэтому необходимо учитывать и качественный состав продуктов питания, поступающих в организм.

Обмен веществ – это комплекс сложных биохимических процессов, лежащих в основе жизнедеятельности всех живых организмов и приводящих к

постоянному обновлению состава тела, (например, белки нашего организма полностью обновляются примерно за 12-14 дней). Обмен веществ организма складывается из основного и дополнительного обмена веществ, а также специфически динамического действия пищи (СПДД).

Основной обмен – это совокупность обменных процессов организма человека в состоянии покоя, натошак. Он выражается количеством энергии, затрачиваемой на осуществление деятельности органов дыхания, кровообращения, работы печени, почек и других органов в состоянии покоя.

Дополнительный обмен веществ определяется количеством энергии, затрачиваемый человеком на профессиональную деятельность, работу по дому и другие виды физической нагрузки. Затраты энергии тем больше, чем интенсивнее выполняется физический труд. Большая мышечная нагрузка (спортивные упражнения) может повысить интенсивность обмена веществ в 10 и более раз по сравнению с покоем.

Для определения суточной энергопотребности необходимо составлять хронометраж видов деятельности человека в течение суток.

СПДД – это затраченное количество энергии на переваривание пищи, оно выражается в усилении основного обмена веществ, особенно под воздействием белков животного происхождения. При смешанном питании суточный расход энергии на СПДД составляет 10-15% от основного обмена. Таким образом, суммарная суточная энергопотребность организма складывается из трех частей (энергопотребность основного обмена, дополнительного и СПДД).

Для правильного построения пищевого рациона недостаточно определение только калорийности, надо осуществлять качественный подбор отдельных его компонентов (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ).

Белки пищи используются организмом человека в основном для пластических процессов. Они являются необходимым элементов гормонов, ферментов, антител и других важных биологических соединений организма. Суточная потребность рациона человека зависит от возраста, вида профессиональной деятельности и особенностей организма. Чем моложе организм, тем выше потребность в белках, особенно полноценных (животных) белков.

В правильно сбалансированном питании за счет белков должно обеспечиваться 14-16% должной общей суточной калорийности пищи. Из них 60% должно покрываться белками животного происхождения. В расчете на 1кг массы тела суточная потребность составляет 1-1,5 г, а при высоких физических нагрузках – до 2 г на 1кг массы тела.

Жиры представляют особую ценность в энергетическом обмене, содержатся в структурных элементах клеток и подкожно-жировой клетчатке. Жиры служат источником ряда биологически ценных продуктов (в том числе витаминов А, Д, Е, К). По составу они делятся на жиры, содержащие насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, а по происхождению различают жиры животного и преимущественно растительного происхождения.

Жиры имеют высокий уровень калорийности – в 2,3 раза выше калорийности углеводов и белков. Величина жирового компонента в суточном рационе зависит от возраста, рода деятельности, климатических условий и времени года. Суточная потребность на кг массы тела у подростков составляет 1,2-1,5 г. При этом 60-70% должно приходиться на жиры животного происхождения.

В северных климатических зонах суточная потребность в жирах составляет 30-35% суточной энергопотребности рациона, в южных – 25%.

Углеводы – важнейший компонент рационального питания человека, основной функцией которых является обеспечение организма необходимой энергией, участие в образовании соединительной ткани (кожи, слизистых, сухожилий), обезвреживании токсических веществ и нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта.

Обмен углеводов тесно связан с обменом жиров. Углеводы по структуре делятся на сложные и простые. Оптимальное соотношение сложных и простых углеводов в пищевом рационе составляет 65:35%. Нормативное количество углеводов в рационе – 6-8 г на 1кг массы тела, при высоких физических нагрузках до 10 г/кг.

Калорийность суточного рациона на 56-60% покрывается за счет углеводов. Из доли сложных углеводов не менее 5% должно приходиться на неперевариваемую клетчатку, которая служит основным стимулятором кишечной перистальтики, а также участвует в формировании пищевого комка.

К составным частям пищи относится также и вода. Роль воды велика, так как вода принимает участие во всех жизненных проявлениях организма и является той средой, в которой совершаются все процессы обмена веществ.

Количество поступающей в организм воды не ограничивается только свободной жидкостью (вода, чай, компот, супы), так как вода входит в состав всех пищевых продуктов (овощи, фрукты, злаковые, гастрономические продукты). Суточная потребность в жидкости примерно должна составлять 1,5-2 литра, но это количество значительно изменяется в зависимости от климатических условий и интенсивности физической нагрузки.

Принципы организации питания базируются на концепциях рационального и сбалансированного питания.

Рациональное питание – это питание здорового человека, направленное на профилактику сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, аллергических и других заболеваний.

Сбалансированное питание – это не только адекватное снабжение организма энергией, но и соблюдение пропорций между основными пищевыми веществами.

Практическая реализация питания гимнасток не всегда сопровождается соблюдением этих принципов, что таит в себе возможные риски развития осложнений со стороны здоровья: анемия, отставание сроков наступления половой зрелости, ранний остеопороз.

Для спортсменов рекомендуется следующее соотношение в распределении получаемой с пищей энергии: 15% общей калорийности рациона должно приходиться на долю белков; 60-65% – углеводов; 20-25% – жиров.

Базу питания спортсменов составляют источники белка, необходимые всем спортсменам: нежирное мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты и бобовые. Все продукты должны быть приготовлены методом варения или тушения, категорически запрещены жареные блюда, поскольку они провоцируют рост жировой массы.

**Группа молочных продуктов:** обезжиренный творог, сыр и кисломолочные продукты – должны присутствовать в питании ежедневно.

Важной группой рациона аэробистов являются **крупы:** гречневая, перловая, овсяная. Крупы можно использовать для приготовления каш или в качестве гарнира к основным блюдам из нежирных продуктов. В питании спортсменов нежелательны привычные гарниры: макароны, рис, картофель.

Не менее важную роль в питании спортсменов, обучающихся спортивной аэробикой, составляют овощи и фрукты, которые лучше употреблять в свежем виде или после незначительной термообработки. Овощи и фрукты являются источниками жизненно важных витаминов и микроэлементов. К тому же они позволяют перекусить в течение дня без ущерба для фигуры.

Особенно острым для спортсменов является вопрос включения в рацион кондитерских изделий. Однозначно исключены кондитерские изделия, сочетающие в себе жиры и углеводы: торты, пирожные, суфле. Потребность в сладком рекомендуется удовлетворять путем употребления сухофруктов (изюма, кураги, чернослива) и сладких негазированных напитков (соков, морсов, компотов). Также разрешено иногда в утренние часы употреблять небольшое количество горького шоколада.

Из овощей предпочтительны кабачки, сладкий перец, баклажаны, огурцы, репчатый и зеленый лук, зелень всех видов, помидоры, редис, капуста, морковь и свекла; из фруктов – лимоны, гранаты, сливы и яблоки, виноград, апельсины, вишня, абрикосы, черешня, а также ягоды всех видов и сортов.

В суточном рационе питьевой режим играет важную роль, спортсмену необходимо четко контролировать количество выпиваемой жидкости, так как жидкость поступает с первым блюдом, овощами или фруктами. Следует пить воду, натуральные соки из овощей и несладкие фруктовые, отвар шиповника, лимонный напиток с мёдом, морсы с мёдом. По утрам спортсменам желательно пить напиток с соком лимона и мёдом. Он придает энергию, формирует запас витамина С для активных нагрузок.

Организация рационального питания спортсменов предполагает и определенный режим, который включает в себя распределение приема пищи в течение дня, кратность питания, а также употребление специальных продуктов спортивного питания и биологических добавок. Режим предусматривает соблюдение времени приема пищи и интервалов между приемами пищи, энергетической ценности каждого приема пищи и связь с остальными видами деятельности в течение дня.

Физиологичным является 4-разовый прием пищи с базовым распределением энергоценности на завтрак и ужин – 25%, обед – 35%, полдник – 15%. При режиме дня, предусматривающем одно, два или три тренированных занятия в день, количество приемов пищи увеличивается до 5-6 раз с изменением энергоценности соответственно.

Режим питания строго согласован с графиком, количеством и характером тренировок.

### ***Одно тренировочное занятие в день***

Первый завтрак – 10%.

Утренняя тренировка.

Второй завтрак – 25%.

Обед – 35%.

Полдник – 5%.

Ужин – 25% от общей суточной калорийности.

В организации процесса питания не менее важным вопросом является соблюдение температурного режима (пищу принимать в теплом виде), а также соблюдать условия и сроки годности пищевых продуктов. Перед приемом пищи необходимо тщательно мыть руки с мылом.

Различают базовое питание, питание перед соревнованиями, во время соревнований и в восстановительный период.

На этапе базовой подготовки рационы по содержанию энергии и основных пищевых веществ и их соотношений разрабатываются в зависимости от возраста гимнасток.

Режим дня должен соответствовать гигиеническим нормам длительности сна, бодрствования, предусматривать достаточное пребывание на свежем воздухе, осуществление оздоровительных и профилактических мероприятий, проведение занятий, а для спортсменок – тренировок.

Сон – это отдых, обеспечивающий функциональное восстановление всех физиологических систем, в первую очередь, клеток коры головного мозга. Продолжительность сна уменьшается с возрастом человека от 10 часов в возрасте 6-7 лет до 8 часов ночного сна к 17-18 годам.

Режим дня предусматривает пребывание на свежем воздухе с преимущественно активным времяпровождением в виде различных видов двигательной активности, включающих утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные занятия, закаливание, прогулки или оздоровительную дозированную ходьбу (70-90 шагов в минуту) с переходом на быструю ходьбу (90-120 шагов в минуту), а затем к медленному бегу.

Закаливание является важным звеном в системе физического воспитания, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию изменяющихся условий внешней среды.

Закаливание наступает при соблюдении основных принципов: строгая систематичность, постепенность, комплексность, учет индивидуальных

особенностей при выборе метода закаливания. Средствами закаливания являются воздушные, водные и солнечные процедуры.

Режим дня человека включает проведение процедур личной гигиены: утренние и вечерние умывания, принятие душа, чистка зубов утром и вечером, а также общие ежедневные санитарные процедуры по уборке жилища, предусматривающие влажную уборку накапливающейся пыли со всех поверхностей в помещении, включая пол.

### **Раздел 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1 Контрольно-нормативные требования**

Целью контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

В системе подготовки спортсменов в спортивной аэробике текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание текущего контроля включает в себя: учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок, оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности.

Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. При этом необходимо учитывать степень влияния физических качеств и антропометрических данных спортсменов, на результативность подготовки (таблица 3).

Физические качества и телосложение	Уровни влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2- среднее влияние;

1-незначительное влияние

Содержание комплексного контроля включает в себя диагностику здоровья, определения состояния юных спортсменов, работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств, а также технической подготовленности.

Зачисление в группы начальной подготовки переводными критериями являются контрольные нормативы по ОФП И СФП.

**Контрольные нормативы** – проводятся в начале и в конце тренировочного года в счёт тренировочных часов, предусмотренных с целью выявления динамики физического развития обучающихся и более правильного распределения нагрузки на занятиях.

**Текущий контроль** – проверка пройденного материала проводится в течение года с целью контроля уровня физической подготовленности обучающихся в счет тренировочных часов, согласно план-графику распределения учебных часов.

**Контрольное занятие (промежуточная аттестация)** – проводится на завершающих полугодие тренировочных занятиях в счет тренировочных часов, согласно план-графику распределения учебных часов. Промежуточная аттестация является основной формой контроля освоения обучающимися программного материала.

Контрольные нормативы применяются по окончании спортивно-оздоровительного этапа (6 лет) для перевода в группы начальной подготовки и для выявления способных для данного вида спорта. Для детей, которые не справляются с контрольными нормативами, рекомендуется продолжить занятия спортивной аэробикой спортивно-оздоровительной направленности или координировать их на другие сложно-координационные виды спорта.

Для детей 4-5 лет предусмотрены открытые занятия min 2 раза в год, тем самым осуществляется проверка пройденного материала, качество и уровень его освоения.

### **3.2 Требования к результатам прохождения Программы**

По итогам освоения Программы на спортивно-оздоровительном этапе необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "спортивная аэробика";
- принять участие в физкультурно – спортивных мероприятиях;
- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания), необходимые для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

### 3.3 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, разработанными организацией, реализующей Программу.

### 3.4 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки представлены в **таблице 4**.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бегна 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибаниеиразгибание Руквпорележанаполу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклонвперед Изположениястоя на гимнастическойкамье (отуровнякамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжоквдлинусместа толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.6.	Смешанное передвижение на 1000м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	7.00	7.30
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Поднимания туловища Из положения лежа на спине (за 30с)	количество  раз	не менее		не менее	
			11	9	15	13

### Контрольные тесты в начале учебного года у дошкольного возраста

1. Прыжок в длину с места (см).
2. Бег 30м на время (сек).
3. Метание вдаль на результат правой и левой руками поочередно 3 попытки (м).

В конце учебного года, по окончании прохождения программы  
дополнительные тесты:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (в конце учебного года)  
(количество раз).

2. Держать «угол» - пятки на полу (в конце года, в сек).

И.П.- сед, ноги вместе, упор руками у середины бедра.

### **Перечень знаний, умений и навыков обучающихся на конец года**

Должны знать:

1. Вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта, название школы, который посещают.
2. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена.
3. Имеют понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах.
4. Строение опорно-двигательного аппарата и деятельность внутренних органов человека.
5. Понимать доступную спортивную терминологию.
6. Комплекс упражнений, корригирующих осанку.
7. Уметь объяснить правила ранее разученных подвижных игр.

### Должны уметь выполнять:

1. Простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д..
2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног.
3. Разновидности бега и ходьбы.
4. Ползать на четвереньках, на локтях – грудью и спиной вперед.
5. Прыжки на месте ноги врозь – вместе, и с продвижением вперед.
6. Освоить прыжки в длину с места, с небольшой высоты, и прыжки в высоту.
7. Прыгать через короткую скакалку любым способом.
8. Освоить «школу мяча», метать мяч вдаль, перебрасывая через сетку, правой и левой рукой поочередно, метать в цель.
9. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове.
10. Играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.
11. Упражнения базовой аэробики.

### Психологическая подготовка

1. Дети легко общаются со взрослыми и сверстниками.
2. Повышается интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребёнка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников.
3. Двигательная активность становится необходимым условием для становления и совершенствования ребёнка как биологического существа социального субъекта.
4. Внимание детей становится устойчивее, активность проявляется более длительное время.

### Педагогические выводы

Качество работы педагога оценивается по следующим параметрам:

1. Сохранность детей в группе в течение года.
2. Посещаемость детьми, занятий.
3. Улучшение двигательных качеств у детей.
4. Активность и заинтересованность родителей в здоровом образе жизни своих детей.
5. Нет проблем с отбором в группу в начале учебного года – это, пожалуй, главный результат в деятельности педагога, значит он правильно видит

проблему в воспитании и здоровье дошкольников и решает её правильными формами.

6. У детей приобретает привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями.
7. Двигательная активность в данном возрасте играет роль своеобразного регулятора роста и развития молодого организма, является необходимым условием для становления и совершенствования ребёнка как биологического существа и социального объекта.

## **Раздел 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **4.1.Разделы программы**

Материал программы дается в разделах:

- основы знаний;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Основы знаний:

1. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях по спортивной аэробике.
2. Краткий обзор состояния и развития спортивной аэробики в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

Процесс подготовки спортсменов на спортивно – оздоровительном этапе целесообразно разделить на следующие три периода:

- а) подготовительный;
- б) основной;
- в) переходный, восстановительный.

В подготовительном периоде (сентябрь-октябрь) следует начинать работу с вовлечения детей в занятия, уделяя основное внимание их общей физической подготовке.

Основной период захватывает наибольшее количество времени – шесть месяцев (ноябрь-май). В этом периоде внимание должно быть сосредоточено на процессе изучения и накопления специальных навыков и знаний и на овладении техникой

упражнений. В конце этого периода должны быть подведены итоги уровня овладения программным материалом, определения уровня подготовленности девочек. На основе пройденного материала осуществляется подготовка к зачётным нормативам (5-7 лет, в зависимости от возраста начала занятий на спортивно-оздоровительном этапе), показ работы тренера, в виде открытых занятий.

Переходный период совпадает с восстановительным периодом. Восстановительным периодом совпадает с каникулярным временем обучающихся (в основном июль-август).

В этот период систематическая работа организации, осуществляющей спортивно-оздоровительную подготовку, прекращается, дети находятся на каникулах.

Цель переходного и восстановительного периодов – обеспечение полноценного отдыха и подготовка к очередному циклу.

#### **4.2. Средства подготовки обучающихся в группах на спортивно – оздоровительном этапе**

Вся работа делится на три раздела:

1. Подготовительный раздел.
2. Основной раздел.
3. Специальный раздел.

##### **Подготовительный раздел.**

Основной задачей подготовительного раздела является общая подготовка опорно-двигательного аппарата, овладение основами координации движений, воспитание физических и морально-волевых качеств, способствующих осуществлению всесторонней физической подготовки и являющихся необходимыми для дальнейшего совершенствования специальных навыков и качеств.

Подготовительный раздел включает в себя следующие средства гимнастики:

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Упражнения спортивной аэробики.
4. Акробатические упражнения.
5. Прикладные упражнения.

1. Строевые упражнения являются не только средством организации обучающихся и целесообразного их размещения на площадке, но и способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство темпа и ритма,

формируют навыки коллективных действий, поднимают эмоциональное состояние детей, могут служить средством снижения физической нагрузки.

В этот вид упражнений входит:

- а) элементы строя на месте и в движении;
- б) передвижения;
- в) построения и перестроения.

Управлением строем рекомендуется осуществлять распоряжениями, которые подаются голосом или установленными сигналами (свистком, флажком, хлопком или жестом). К распоряжению прибегают, когда нет необходимости в четком и одновременном выполнении действий.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - это координационно несложные двигательные действия - упражнения, выполняемые с целью общей физической подготовки: развития различных групп мышц, формирование правильной осанки, совершенствования физических качеств, приобретения элементарных двигательных навыков. Это упражнения отдельными частями тела и их сочетания, просты по своей структуре и не требуют продолжительного разучивания. ОРУ выполняются без предметов, с различными предметами (мячи, скакалки, палки, гантели другие предметы), с использованием гимнастического оборудования (скамейки, стенка и т. п.).

С помощью ОРУ можно оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные группы мышц, регулировать физическую нагрузку, которая зависит от характера упражнений, их количества в одном занятии и интенсивности мышечного напряжения, с которым они выполняются.

Упражнения на силу, растягивание и гибкость обеспечивают одновременно развитие силы мышц, гибкость и укрепление костно-связочного аппарата. Каждое движение связано с одновременной работой нескольких групп мышц: сокращением одной группы мышц и растягиванием другой. В целях развития того или иного качества мышц (силы или растягивания) следует изменять условия выполнения движений, меняя количество повторений, темп, амплитуду и степень мышечного напряжения.

В качестве силовых упражнений применяются движения отдельных частей тела и их комбинации, выполняемые по полной амплитуде и преимущественно в медленном темпе.

Упражнения растягивание и гибкость имеют большое значение не только в развитии и поддержании нормальной гибкости, но и в достижении оптимальной подвижности суставах. Малая подвижность и недостаточная амплитуда ограничивают движение и приводят к скованности, и наоборот, большая

подвижность в суставах создает условия для большей динамичности, силы и размаха.

4. Акробатические упражнения, обусловленные своеобразными приемами и необычным положением тела, являются отличным средством для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, смелость, ориентировка в пространстве, и с успехом могут быть использованы также для тренировки вестибулярного аппарата. К применяемым в спортивной аэробике акробатическим упражнениям относятся: перекаты, кувырки, перевороты, шпагаты, мосты, стойки.

5. Прикладные упражнения являются естественными способами передвижения людей, преодоление ими различных препятствий и т.д. Эти упражнения представляют собой движения, которые непосредственно используются в трудовой деятельности и быту. К ним относятся упражнения в беге, ходьбе, прыжках, метании, лазании, переползании, равновесии, преодолении препятствий.

Прикладные упражнения не относятся к числу специфических видов спортивной аэробики, а используются в качестве необходимого дополнения к специальным видам ходьбы, бега, равновесия, прыжка, позволяющим осуществлять более разностороннюю физическую подготовку. Одновременно с усвоением ряда ценнейших жизненно необходимых навыков прикладные упражнения воспитывают у обучающихся ряд качеств, помогающих им быстрее овладеть техникой и спецификой упражнений художественной гимнастики.

## **Основной раздел**

**Упражнения спортивной аэробики.** В процессе овладения этими упражнениями у детей совершенствуются физические качества и координационные способности, формируются двигательные навыки. Ведущей задачей основного раздела является воспитание у обучающихся специальной координации движений, овладение специальными двигательными навыками художественной гимнастики и совершенствование физических и морально-волевых качеств. В основной раздел входят следующие виды упражнений:

1. Основные базовые шаги. Различные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца.
2. Упражнения в равновесии.
3. Повороты
4. Силовые элементы

1. Основными танцевальными формами движений являются различные специальные виды ходьбы, бега, прыжков . Весь этот комплекс упражнений способствуют укреплению мышц и костно-связочного аппарата, развитию и совершенствованию координации движений и направлены на овладение специальными двигательными навыками, которые используются в дальнейшей работе над танцевальными комбинациями и плясками.

2. Упражнения в равновесии вырабатывают необходимый навык в сохранении устойчивости тела при различных его положениях и движениях. Удержание тела в равновесии достигается определенной координированной работой мышц, связанной с умением поддерживать в мышцах нужную степень напряжения. Помимо чисто прикладного значения, владение устойчивостью имеет большое значение для выполнения основных и наиболее характерных упражнений художественной гимнастики, таких как пружинных движений, взмахов, «волн», вращений и поворотов.

Равновесия предъявляют повышенные требования к сохранению устойчивого положения. Они бывают статические и динамические, выполняются на двух ногах и на одной, на всей стопе и на носках, в полуприседе, на колене, приседе, а также в сочетании с наклонами и поворотами туловища.

3. Повороты являются ценным средством для тренировки вестибулярного аппарата. Эти упражнения воспитывают умение сохранять устойчивое положение тела в момент вращательного движения, правильно использовать силу инерции движения, возникающую в результате вращения, а также умение преодолевать эту инерцию путем переключения мышечного усилия на прекращение движения и фиксирование конечного положения.

Повороты выполняются на одной или двух ногах, при помощи прыжков, наклонов, переступаний. Главное требование – точность координации тела в пространстве с учётом времени. Они развивают мышцы и сердечно-сосудистую систему, так как требуют значительных усилий.

4. силовые элементы, к ним относятся статические и динамические упражнения, такие как удержание углов ( ноги вместе ,ноги врозь),отжимания

### **Специальный раздел**

Основной задачей раздела является воспитание умения применять и пользоваться приобретенными навыками и качествами в сложных изменяющихся условиях, характеризующихся изменением пространственных и временных соотношений, изменением композиционного построения, умением согласовать свои движения с коллективом при одновременных и совместных действиях и вместе с тем обусловленных содержанием применяемой музыки.

К средствам специального раздела относятся следующие упражнения:

1. Упражнения на овладение различным характером движений в связи с музыкой.
2. Музыкально-ритмические игры.
3. Подвижные игры.
4. Хореографические упражнения.

### **1. Упражнения на овладение различным характером движений в связи**

**с музыкой** являются одним из основных средств воспитания у обучающихся умения правильно сочетать движения с музыкой. Эти упражнения служат необходимой предпосылкой для решения одной из важнейших задач спортивной аэробики, а именно высокой степени координации движений посредством музыки.

С этой целью используются специальные задания и упражнения, построенные на органической связи с музыкой, её характером и средствами выразительности. В процессе работы над характером движений музыка должна быть использована как основной методический прием, обеспечивающий наиболее яркое и глубокое осознание задания и правильное его выполнение. Многообразие применяемой музыки способствует созданию разнообразного характера движений, всех его оттенков и изменений; поэтому необходимо научить обучающихся правильному восприятию характера музыки и умению передавать его в движении.

Средствами выразительности музыки являются:

1. Темповые соотношения – различные темпы от медленных до быстрых, разнообразные их сочетания, метр, ритм.
2. Динамика – сила напряжения звуков и их изменение: громко, тихо, постепенное усиление и ослабление, внезапное усиление звука – акцент, связность, отрывистость и т.д.
3. Форма, т.е. структура музыкального произведения, деление на части, фазы, предложения.
4. Мелодия – изменение звуков по высоте (высокие, низкие и т.д.)

Средства выразительности движения являются:

1. Различные темпы движения, изменение скорости движения, разнообразные сочетания движений различной скорости, ритмичность.
2. Изменение степени мышечного напряжения, резкость и плавность движений, слитность и отрывистость, акцент и т.д.

3. Музыкальной форме соответствует построение комбинаций движений, перестроение в групповых упражнениях и плясках. Начало и конец упражнения, а также развитие и завершение композиционного построения должны быть в полном соответствии с музыкальной фразой, предложением, частью.
4. Музыкальной мелодии соответствует изменение формы движения; например, переход из низкого положения в высокое может быть подчеркнут движением мелодии вверх, и т.д.

Благодаря такой аналогии осуществляется тесная органическая связь между музыкой и движением. Объяснения и указания тренера не всегда могут дать представление о силе и скорости движения, определить дозирование всех оттенков динамики и темпа движения. В этом отношении музыка с её многообразными средствами выражения оказывает обучающимся большую помощь.

Ритмика. Метод музыкального движения, как основной в художественной гимнастике, позволяет развивать эмоциональную, коммуникативную, психофизическую и нравственную сферы личности человека. Музыкально-ритмические упражнения – универсальное средство развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений, творческого воображения.

Основой развивающих занятий с детьми является музыка, поскольку в ней заложен идеальный образец организованного движения; музыка регулирует движение и даёт чёткие представления о соотношении между временем, пространством и движением.

Восприятие ритма – активно действующий процесс, ритмический акцент вызывает более сильные двигательные реакции, выраженные в своеобразном переживании, сопровождающемся активными мышечными сокращениями, движениями, которые возникают при восприятии ритма, являясь не результатом, а условием ритмического переживания.

Специально разработанные комплексы ритмической гимнастики, музыкальные задания и игры, общеразвивающие и вольные упражнения под музыку не только развивают чувство ритма, музыкальную выразительность, но и позволяют эффективно воздействовать на все функциональные системы организма детей.

На примере ритмической гимнастики обучающиеся учатся выполнять упражнения под музыку без пауз для отдыха. Различные по длительности и амплитуде движения выполняются в едином музыкальном ритме. Упражнения

способствуют воспитанию сложной координации, быстроты движений и других жизненно необходимых двигательных качеств.

Танцевальные упражнения – один из наиболее эмоциональных, доступных и любимых обучающимися видов двигательной деятельности. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки; развитию ритмичности и координации движений, выносливости, скоростно-силовых качеств. Танцы содействуют воспитанию коллективизма, дружбы и товарищества, развивают эстетические чувства, повышает интерес к занятиям. Выполнение танцевальных упражнений под музыку вызывает у детей ощущение радости, поднимает эмоциональное состояние, общую культуру поведения.

Основными танцевальными упражнениями являются:

1. **Приставной шаг** – подводящее упражнение к шагу галопа. Может выполняться вперёд, назад, в сторону, с носка и на носках.
2. **Шаг галопа** выполняют вперёд, назад, в сторону; по своему характеру динамичен и стремителен.
3. **Переменный шаг** – подводящее упражнение к шагу польки; состоит из двух шагов: приставного шага и шага с впереди стоящей ноги; может выполняться вперёд, назад, в сторону.
4. **Шаг польки** – это переменный шаг, выполненный лёгкими прыжками; различают шаги вперёд, назад и с поворотом кругом.
5. **Шаг вальса** выполняют тремя небольшими шагами: первый шаг – перекатом с носка на всю стопу, слегка сгибая колена, два последующих шага – на носках; может выполняться вперёд, назад, в сторону и с поворотом кругом.

Также обучающиеся на занятиях должны ознакомиться с элементами национальных (русских, украинских, молдавских, белорусских) и современных танцев, построенные на музыке, которая определяет особенности танцевальных движений разных народов, времён. Танцевальные упражнения знакомят детей с народным творчеством, развивают в них любовь к искусству, способствуют воспитанию координации, непринуждённости, эмоциональности движений.

Изучение танцевальных движений начинается после освоения прикладных упражнений в ходьбе и беге. Обучение осуществляется с учетом возрастных особенностей детей. Обучение танцевальным упражнениям происходит в подготовительной части занятия.

2. Музыкально-ритмические игры являются ценным средством для разрешения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач. Прежде чем ребенок сможет извлечь форму из формального обучения, ему необходимо

развитие самовыражения, внутреннего контроля, координации и способности быть настойчивым, шутливым, любознательным и предусмотрительным. Он должен научиться достигать цели и проигрывать. Ему необходимо получать удовольствие от физической и умственной деятельности. Игры могут помочь детям обрести эти качества; позволить каждому, невзирая на его таланты и недостатки, на равных участвовать в них вместе с другими детьми и получать весь существенный опыт для будущего обучения.

Игра – это ценнейший комплексный воспитательно-образовательный процесс, где двигательная деятельность составляет основу физического воспитания ребенка, формирования его двигательных навыков и развития физических качеств. Музыка – яркий эмоциональный вид искусства, эффективное и действенное средство воспитания детей; она помогает более полно раскрыть способности ребенка, развить слух и чувство ритма. Взаимосвязь музыкально – ритмической деятельности и подвижных игр способствует развитию активности, инициативы, находчивости, решительности, поскольку каждое музыкально – ритмическое задание требует от ребенка умение понять, осмыслить, запомнить правила игры.

Также игра, связанная с музыкой, способствует развитию слуха, ритмичности, внимания, быстроты реакции и создает благоприятные условия для применения двигательных навыков в усложненной меняющейся обстановке. Неожиданные ситуации, возникающие в процессе игры в результате внезапного появления заранее обусловленного сигнала (аккорд, новая музыкальная тема, изменение темпа, пауза), способствуют проявлению инициативы, находчивости, сообразительности, умению быстро переключаться из одного действия в другое и находить наиболее целесообразный выход из создавшегося положения.

Действенным средством может стать импровизация. Она позволяет создавать образ на основе литературы, музыки, текста песен, живописи. Для импровизации детям можно предложить упражнения, передающие движения животных, образы растений, трудовую деятельность.

3. **Подвижные игры** относятся к одному из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста, содействуют физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребёнка, развивают мышление, смекалку, ловкость, сноровку, ценные морально-волевые качества.

Прежде чем ребенок сможет извлечь форму из формального обучения, ему необходимо развитие самовыражения, внутреннего контроля, координации и способности быть настойчивым, шутливым, любознательным и предусмотрительным. Он должен научиться достигать цели и проигрывать. Ему необходимо получать удовольствие от физической и умственной деятельности. Игры могут помочь детям обрести эти качества; позволить каждому, невзирая на

его таланты и недостатки, на равных участвовать в них вместе с другими детьми и получать весь существенный опыт для будущего обучения.

Специфика игры заключается в ощущении свободы: психологической свободы и свободы движений. Это даёт возможность каждому играющему снять психические зажимы, агрессию и проявить свои индивидуальные физические, умственные и нравственные качества.

При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребёнка. Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники. Разнообразные движения и действия детей во время игры эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Во время игр формируются и совершенствуются навыки в основных видах движений (беге, прыжках, метании, лазании и др.). Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребёнка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией.

Значительное влияние оказывают подвижные игры и на нравственное воспитание. Правила регулируют поведение детей, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, приучают отвечать за свои поступки, развивают чувство товарищества. Игра воспитывает положительные черты характера: решительность, смелость, честность, культуру поведения в коллективе и др.

Подвижные игры эффективно влияют на умственное развитие ребёнка, помогают ему уточнить представления об окружающем мире, о различных явлениях природы, расширяют кругозор. Выполняя разнообразные роли, имитируя действия животных, птиц, насекомых, дети на практике применяют приобретённые знания об их жизни, поведении, способах передвижения и т.д.

В процессе игры они обдумывают, как им лучше выполнить то или иное задание, разговаривают между собой, ведут подсчёт пойманных игроков. Всё это способствует развитию речи, быстроты мышления, творчества и сообразительности. Чёткое и быстрое выполнение движений, согласованность действий во время игры, красочные пособия формируют эстетические чувства, приучают видеть красоту движений. В игре зарождается интерес к труду, развивается уважение к нему, умение быстро входить в нужный темп и ритм работы, четко выполнять разнообразные игровые задания.

Подвижные игры в большей степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

**4. Хореографические упражнения** – важное средство эстетического воспитания и развития творческих способностей. Хореография спортивной аэробики утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающая сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство танца – это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у обучающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ.

Хореографическая подготовка обогащает спортсменов в двигательных и координационных способностях, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

На хореографических занятиях приобретается чистота исполнения, легкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Педагогической задачей является – овладение детьми основами хореографического искусства, воспитание у них чувства ритма, темпа, умение воспроизводить характер музыки посредством движения, тонко реагировать на музыкальные оттенки.

Цель программы по хореографии – раскрытие индивидуальных возможностей; творческих способностей детей средствами хореографического искусства. Для реализации поставленной цели решаются задачи различного характера:

- образовательные: овладение детьми основами хореографического искусства; разучивание и закрепление базовых и специальных упражнений.
- развивающие: развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной работе; развитие физических качеств; использование полученных знаний, умений, навыков в практической деятельности.
- воспитательные: создание условий для общения; развитие волевых и нравственных качеств.

Занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки спортсменов. Урок состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Построение урока одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях.

Использование музыки на занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность. Большое разнообразие средств и методов проведения занятий по хореографической подготовке дает возможность одновременно осуществлять физическую подготовку, развивать гибкость, совершенствовать координацию движений, укреплять мышечно-суставной аппарат.

В основу педагогических требований к определению содержания, методики и организационных форм занятий по хореографии лежит принцип воспитывающего обучения. Педагогический процесс строится таким образом, чтобы дети, приобретая знания, овладевая навыками и умениями одновременно формировали бы своё мировоззрение, взгляды и черты характера.

### **4.3. Физическая подготовка**

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на всестороннее развитие организма обучающихся:

- укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений спортивной аэробики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

#### **4.3.1. Строевые упражнения**

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полворота. Расчет группы обучающихся.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка строя. Изменение скорости движения.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).

*Методические указания:* необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций: при передвижении по залу используют маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения. Обучение строевым упражнениям, как правило, происходит в начале занятия и начинается с самых доступных упражнений, например, с построения. Далее изучаются повороты и простейшие перестроения. Затем движение различными способами. Обучение осуществляется с учетом возраста обучающихся.

#### 4.3.2. Общеразвивающие упражнения

**Базовая техническая подготовка.** Основные понятия:

- основная стойка;
- основная стойка ноги врозь;
- присед, упор присев;
- стоя на коленях, стоя на коленях ноги врозь;
- упор стоя на коленях, упор стоя на одном колене;
- упор сидя на пятках, упор сидя ноги врозь;
- упор лежа; упор лежа на спине.

**Правильная осанка.** Стоять без напряжения, голову держать прямо, плечи слегка отведены назад, живот и таз подтянуты, руки вдоль туловища. Стопа перекачивается с пятки на пальцы, при этом тяжесть тела распределена равномерно. При ходьбе плечи слегка опустить и отвести назад, руки не напрягая, держать вдоль туловища, голову прямо, смотреть вперед, живот подтянуть.

**Правильная походка:** Стопа перекачивается с пятки на пальцы, при этом тяжесть тела распределена равномерно. При ходьбе плечи слегка опустить и отвести назад, руки не напрягая, держать вдоль туловища, голову прямо, смотреть вперед, живот подтянуть.

*Методические указания:* закреплению навыка правильной осанки и ходьбы способствуют общеразвивающие, корригирующие и прикладные (ползание, лазанье, упражнения в равновесии и другие); различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега.

### **Базовые навыки движений телом:**

- разновидности ходьбы: с носка, приставной, переменный, в приседе, высокий, с выпадами,
  - острый, мягкий, перекатный, пружинный, на полупальцах;
- разновидности бега: острый, высокий, выпадом, широкий, мелкий;
- «Пружинные» движения руками и ногами;
- волнообразные движения руками, туловищем;
- взмахи руками, туловищем, ногами;
- освоение простейших базовых элементов без предметов (прыжков, равновесий, поворотов);
- освоение элементов акробатики.

*Методические указания:* специальные шаги закрепляются при использовании их в фигурных перестроениях в различных сочетаниях.

**Бег.** Многие разновидности бега являются аналогами шагов, но выполняются с более энергичным отталкиванием. Движения рук соответствуют темпу и характеру бега.

**Подскоки и прыжковые упражнения** - способствуют развитию силы мышц ног, пространственной ориентировки и быстроты реакции.

- с двух ног с места;
- выпрямившись;
- выпрямившись с поворотом от 45 до 180 градусов;
- из приседа;
- подскоки.

*Методические указания:* при разучивании подскоков и прыжков с двух ног на месте важно эффективно использовать пружинящие движения ногами.

Обратить на

правильное приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление.

### **Различные комплексы ОРУ:**

- со скамейкой;
- с предметами: с гимнастической палкой, с мячом, с обручем, со скакалкой др.;
- с хлопками;
- в парах;
- с поворотами;
- с переменной мест;
- в кругу;
- в движении;
- простейшая партерная разминка;
- ритмическая гимнастика под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения для различных мышечных групп:**

1. Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа).

Круги руками из различных исходных положение в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Рывковые и пружинные движения руками и туловищем с максимальной амплитудой из различных положений и в различных направлениях с изменением темпа.

2. Для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопами. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед – наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (и.п.- ст. на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону вперед (в различном темпе с

увеличением амплитуды до 90 градусов и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах, то же с отягощениями. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).

3. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу и гимнастической скамейке, с гимнастическими палками и др. предметами. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 0,5-1,5 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами).

4. Маховые и круговые движения: выполняются руками, ногами и туловищем. Маховые движения туловищем связаны с наклонами вперед, в сторону, назад, с поворотами. Махи руками и ногами выполняются в различных направлениях, по дуге и кругу, одновременно, разноименно, поочередно и др. Примерные упражнения: сюжетные игры раскачиванием и махами; упражнения из различных исходных положений на расслабление и напряжение мышц, махи с легкими предметами в руках; круги.

5. Упражнения в паре и в тройках, в кругу и колоннах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением и с помощью), с различными предметами.

### **Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств:**

#### 1. Упражнения на силу:

- упражнения для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и

разгибание суставов пальцев, локтевых, плечевых, махи и круговые движения во всех суставах; круги руками наружу и вовнутрь, упражнения на расслабление и другие;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; наклоны, прогибы, круговые движения;

- упражнения для ног: одновременное и поочередное сгибание ног из облегченных и.п.;

отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах; ходьба на пальцах, на пятках; сгибание и разгибание в коленных и тазобедренных суставах; максимальное растягивание и расслабление ног; упражнения в седе для развития выворотности ног;

- упражнения для развития силы рук: сгибание, разгибание пальцев рук с максимальным напряжением; круговые движения кистями со сплетенными пальцами – сгибание, разгибание, отведение, приведение;

- упражнения для мышц голени и стопы: ходьба на пальцах, пятках, на внутренних и внешних сводах стоп;

- упражнения для мышц пресса, спины и боковых.

## 2. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

- отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений;

- наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой);

- шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону;

- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения; поочередное поднятие ног;

- упражнение на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

## 3. Упражнения для воспитания быстроты и ловкости.

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;

- бег с ускорениями;

- различные виды прыжков с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков;

- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах, из глубокого приседа (с постепенным увеличением высоты прыжка);

- прыжки в высоту с места толчками двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи);

- прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке);

- различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы;

- подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, прыжками;

- сюжетные игры (например «Поезд», «Резвые мышата», «Кот Леопольд»).

## 4. Упражнения на развитие координации и ориентации в пространстве.

- упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки;
- упражнения на уменьшенной опоре: на носках, носке одной ноги;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн;
- с разноименными движениями рук и ног;
- акробатические упражнения;
- упражнения с предметами;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

### 5. Упражнения на снарядах.

#### А) Упражнения на гимнастической стенке:

- стоя лицом (боком, спиной) к стенке, поднимание ног;
- стоя боком (лицом) к стенке, нога на 3-4 рейке, наклоны к ноге;
- 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, приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны туловища;
- стоя спиной к стенке, наклоны вперед с поочередными перехватами руками;
- из стойки спиной к стенке, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост, то же из седа на пятках перейти в наклон назад на коленях, и перехватом вверх перейти в исходное положение;
- из положения лежа, хватом за первую рейку, сгибаясь, перейти в стойку на лопатках, опускание вперед в исходное положение;
- из положения лежа, зацепившись носками за стенку, наклоны и повороты туловища;
- из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др., а также запрыгивание на 1-2 рейку;
- стоя лицом к стенке, примерно 0,5 метра от неё, выход в стойку на руках, с опорой туловища и ног на стенку.

#### Б) Упражнения на гимнастической скамейке:

- в упоре на скамейке, сгибание рук с поочередным отведением ног назад;
- стоя с ногой на скамейке, наклоны с различными положениями рук и движениями руками;
- сидя на скамейке, поднимание ног и наклоны туловища;
- лежа на скамейке, поднимание и опускание одной и двух ног;

- сед на скамейке, медленное опускание тела в положение лежа и др.;
- прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Общеразвивающие упражнения на занятии по художественной гимнастике чаще всего используются для разминки в начале урока и в конце для общей физической подготовки обучающихся. Сначала в работу включаются крупные группы мышц, затем более мелкие. Самый большой объем на занятии занимают упражнения на развитие гибкости и координации. Обучение осуществляется с учетом возрастных особенностей детей. Широко применяется игровой метод. Эти средства предоставляют большие возможности для разностороннего воздействия на обучающихся: повышение у них функциональных возможностей организма, развитие координации движений, быстроты и точности двигательных реакций, гибкости, прыгучести, выносливости, памяти на движения, чувство ритма, музыкального слуха.

#### **4.3.3. Прикладные упражнения**

1. Ходьба, виды ходьбы (на носках, на пятках, на наружных сводах стопы, перекатом, приставным и попеременным шагом, скрестным шагом, в приседе и полуприседе, выпадами).
2. Бег, виды бега (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с прямыми ногами, бег спиной вперед, боком, скрестный).
3. Упражнения в равновесии (стойки, повороты, наклоны, с изменением положения тела, с отключением зрительного анализатора, упражнения в движении).
4. Упражнения в лазании (в простых висах и упорах, в различных плоскостях).
5. Упражнения в перелезании и преодолении препятствий.
6. Упражнения в метании и ловли.
7. Простые прыжки (на месте, в высоту, в длину, в предмет, через предмет).

Обучение прикладным упражнениям, как правило, происходит в подготовительной и основной части урока. В подготовительной части урока используются различные виды ходьбы и бега, и могут выполняться в строю, как всеми обучающимися, так в подгруппах и поочередно по одному. Прикладные упражнения являются не только средством развития соответствующих физических качеств, но и компонентом технической подготовки в художественной гимнастике. Упражнения выполняются в основном в игровой форме.

#### **4.3.4. Подвижные игры**

1. Общеразвивающие игры:

- **«Мой мяч».** Дети выполняют отбивы об пол с текстом песенки:

Мой весёлый звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь,  
Жёлтый, красный, голубой,  
Прыгать весело с тобой.

- **«Катание мяча».** Дети становятся в две шеренги одна напротив другой и перекатывают друг другу мяч одной или двумя руками.

- **«Пройди по мостику».** Ходьба детей по скамейке.

- **«Догоняй-ка».** Дети разбиваются на пары, бегают по залу, догоняя друг друга.

- **«Броски мяча».** Дети бросают в цель мяч одной или двумя руками.

- **«Воробьи и кошка».** Дети, «Воробьи», стоят на «крыше», скамейках. Поодаль сидит водящий, «Кошка». «Воробушки полетели», спрыгивают со скамейки, а «Кошка» пытается поймать детей, которые должны спрятаться от неё на «крыше», запрыгнув на скамейку.

- **«Ровным кругом».** Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говорят:

Ровным кругом друг за другом  
Мы идем за шагом шаг, стой на месте!  
Дружно вместе, сделай вот так!

С окончанием слов останавливаются и повторяют движения, которые показывает ведущий, например, повернуться, наклониться. Нужно ритмично идти по кругу, сохраняя интервал; не заходить в круг.

## 2. Игровые упражнения:

- **«Красим забор».** Представьте, что перед вами забор, который необходимо покрасить. Роль кисточки исполняют руки. Они должны плавно скользить по воображаемому забору. Сначала руки на поясе, потом плавно поднимая правую руку вверх, проводим тыльной стороной ладони по воображаемому забору. То же левой рукой.

- **«Платок в воде».** Представьте, что вы стоите на берегу речки и вам необходимо прополоскать платок в воде. Рука теперь превращается в платок. Широкая стойка, руки внизу, переносить вес тела вправо, сгибая правую ногу. Правую руку отводим как можно дальше вправо, а левая рука на поясе. Опуская правую руку,

наклоняемся пониже – платок в воде, - отводим ее влево. Выпрямляемся, повторяем все, сгибая левую ногу, отводя в сторону левую руку.

- **«Птица»**. Представьте, что вы птица, а руки- крылья. Плавный взмах руками вверх, плавно опускаем их. Сначала на месте, потом с поворотом, с продвижением. Можно выполнять движения, изображая волны, часы, полет бабочки по восьмерке.

- **«Бабочка»**. Выполняем плавные взмахи руками, кружась в одну сторону, затем в другую, с подскоками по кругу, с шагами польки, вальса. Во время движения в такт читаем стихи о бабочке:

Меня напрасно осуждают,  
Что я танцую без конца.  
Пою, кружусь я и порхаю,  
Чтоб людям радовать сердца.

- **«Солнышко и дождик»**. Дети встают по кругу, и произносят текст:

Смотрит солнышко в окошко, (Идут по кругу.)  
Светит в нашу комнатку.  
Мы захлопаем в ладоши, (Хлопают стоя на месте.)  
Очень рады солнышку.  
Топ-топ-топ-топ! (Ритмично притопывают на месте.)  
Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп! (Ритмично хлопают в ладоши)

На сигнал «дождь идет, скорей домой» дети убегают. Ведущий говорит: «Солнышко светит», и дети встают в круг. Игра повторяется.

- **«Зайчики»**. Дети, «Зайчики», говорят слова:

Зайки скачут скок, скок  
На зелёный на лужок.  
Травку щиплют, кушают.  
Осторожно слушают,  
Не идет ли волк.

Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении.

### 3. Сюжетные игры:

- **«Веселая бабочка»**. Свободная ходьба и бег с расмахиванием руками.

- **«Поезд»**. Стать в колонну, положив левую руку на плечо впереди стоящего. Направляющий – «локомотив», остальные – «вагончики». Движение – правая рука описывает круги, со словами «Пуф-Паф». Остановка – слова «Ту-Ту».

- **«Ветер и листья»**. Один из участников дует как ветер, а остальные бегают по площадке, как разгоняемые ветром листья. При прекращении «ветра» дети приседают.

- **«Маленькие Воробушки»**. Подскоки на двух ногах.

- **«Резвые мышата»**. Ползание на коленях.

- **«Кошечка»**. Ходьба на носках, в полуприседе, стараться ходить без шумно.

#### 4. Игры на развитие внимания:

- **«Карлики-великаны»**. Со словами «Карлики» - дети приседают, «Великаны» - встают, руки вверх. Ведущий путает – говорит одно, а показывает другое. Надо выполнять то, что говорит ведущий.

-**«Группа, смирно»**. Ведущий показывает различные движения, надо выполнять те команды, перед которыми произносится слово «Группа».

- **«День-ночь»**. Когда ведущий говорит «День», дети бегают и прыгают. «Ночь» - дети изображают сон.

- **«Бездомный зайчик»**. В центре лежат обручи, на один меньше, чем количество детей. Дети, «Зайчики», бегают по залу. По хлопку ведущего, дети должны встать в обруч, «занять домик». Кто остался без «домика», становится ведущим.

- **«Мыши и кот»**. Дети, «Мышки», сидят в «норках»- на скамейке. Ведущий, «Кошка», сидит напротив, как только «Кошка» засыпает, дети разбегаются. Но вот «Кошка» просыпается, мяукает и начинает ловить «Мышат», которые бегут в свои норки и занимают свои места на скамейке.

- **«Порядок»**. Дети стоят в шеренгу, по первому сигналу разбегаются и произносят: «У ребят порядок строгий, знают все свои места, ну, трубите веселее: тра - та та, тра - та- та». По второму сигналу все быстро строятся в шеренгу. Сначала можно вставать на свободные места, но к концу года на свое место.

#### 5. Игры на развитие физических качеств:

- **«У медведя в бору»**. Дети стоят в линию за чертой, перед ними водящий, «Медведь», а на противоположной стороне обозначается линией «дом детей». Дети говорят слова:

У медведя во бору грибы, ягоды бегу,

А медведь не спит, все на нас рычит.

«Медведь», после слов «рычит», начинает догонять детей, которые бегут к себе «домой».

- **«Хитрая лиса»**. Дети стоят в кругу, в середине сидит водящий – «Лиса». Дети идут по кругу и говорят: «Хитрая лиса, где ты?». «Лиса» говорит: «Вот она я!». После чего дети разбегаются, а «Лиса» их ловит.

- **«Цепочка»**. Дети разбегаются по залу, водящий их ловит. Кого поймал, берёт за руку, они соединяются в цепочку и уже вместе ловят оставшихся детей.

- **«Пятнашки»**. Дети разбегаются по залу, водящий их ловит. Кого «запятнал», становится водящим.

- **«Охотник и утки»**. Водящий, «Охотник», подкидывает мяч. Дети, «Утки», разбегаются по залу. Как только водящий поймал мяч, дети останавливаются. А водящий, не сходя с того места, где был пойман мяч, выбивает «Уток»

- **«Рыбак и рыбы»**. Дети, «Рыбы», стоят в кругу, в середине стоит водящий, «Рыбак», со скакалкой. Водящий крутит скакалку, а дети должны её перепрыгнуть.

- **«Вышибалы»**. Два водящих, у одного мяч. Между ними стоят дети. Водящие должны вышибить детей.

#### 6. Различные варианты эстафет:

- варианты передвижения (бег, прыжки, переползание, на четвереньках);
- с использованием предметов (скакалка, обруч, мяч, гимнастическая палка и др.);
- с использованием спортивных снарядов (гимнастическая скамейка, стул, гимнастические мостик и мат, и др.);
- варианты исполнения (в колоннах, в кругу, на месте, в парах).

#### 7. Игры для совершенствования техники элементов художественной гимнастики.

А) **Сюжетно-ролевая игра «Волк во рву» по совершенствованию фаз прыжка шагом.**

*Подготовка к игре:* поперек зала чертится «ров» шириной 1-1,5 м. Во «рву» находится «волк». Играющие расположены в шеренге за чертой в верхней половине зала.

*Описание игры:* по сигналу тренера стоящие в шеренге бегут на противоположную сторону зала, преодолевая «ров» прыжковым шагом. «Волк» пятнает перепрыгивающих через «ров», не выходя из него. Запятнанные выходят из игры. По новому сигналу играющие перебегают на другую сторону зала. Выигравшим считается тот, кого запятнают последними.

*Правила игры:*

1) пробежавшей через «ров», а не перепрыгнувший через него, считается запятнанным.

2) задержавшемуся у «рва» тренер считает до трёх, и если последний не перепрыгнет за этот период, он считается запятнанным.

**Б) Игра «Мой предмет!» для развития скорости реакции с предметом в сочетании с танцевальными шагами.**

*Подготовка к игре:* для игры требуются булавы, мячи и обручи. Посередине зала чертится коридор шириной 1 м, по обе стороны от него на расстоянии 4-5 м лицом друг другу строятся играющие. Одна шеренга – команда 1, другая – 2.

Перед каждой командой проводится черта. Посередине коридора в одну линию ставятся булавы или мячи (8 штук при 16 играющих) на расстоянии 0,5-1 м друг от друга.

*Описание игры:* по команде тренера играющие, взявший за руки, выполняют следующие движения: четыре шага галопа вперёд и восемь подскоков назад. Движения повторяются до тех пор, пока не раздастся сигнал тренера (свисток).

Услышав сигнал, каждый должен схватить булаву и убежать за черту своей команды. Команда, набравшая большее количество булав, получает очко, после чего булавы ставятся на прежнее место. Игра повторяется 3 раза.

Победитель определяется по наибольшему количеству очков. При наличии музыки сигналом хватания булав служит её прекращение.

*Правила игры:*

1) нельзя отталкивать играющих во время захвата булав;

2) нельзя хватать булавы до сигнала руководителя. Игроки, нарушившие правила, получают штрафное очко.

*Указание к игре:* сочетание шагов галопа вперёд с лёгкими подскоками назад рекомендуется потренировать до начала игры.

**В) Игра «Попрыгунчики» на совершенствование элементов со скакалкой (для детей 5-6 лет).**

*Подготовка к игре:* построение в шеренге по 6-8 человек левым боком к основному направлению. Дистанция и интервал – 1,5-2 м. Все играющие имеют скакалки. Каждая шеренга – команда. Для каждой команды выделяется судья. И.п. – руки в стороны, скакалка сзади, концы скакалки в обеих руках.

*Описание игры:* по команде тренера играющие выполняют четыре шага галопа в сторону и 4 прыжка выпрямившись, вращая скакалку вперёд, затем делают восемь шагов на месте, скакалка сзади. Игроки, допустившие ошибку в прыжках во время шагов на месте, отходят в сторону, выбывая из игры.

По команде «Гоп!» движения выполняют в обратном направлении. После четырёх повторений выявляются команды-победительницы. Выигравшей считается команда, сохранившая большее количество игроков.

Игру можно проводить под музыку, используя галоп.

*Правила игры:*

Ошибками считаются:

- 1) запутывание скакалки;
- 2) выполнение меньшего количества шагов галопа или прыжков.

*Указание к игре:*

- 1) перед игрой следует потренировать предлагаемое упражнение;
- 2) провести пробное судейство на нескольких парах.

### **Г) Игра «Кто быстрее» на развитие быстроты реакции со скакалкой (для детей 5-6 лет).**

*Подготовка к игре:* построение в две шеренги на боковых линиях зала лицом к центру.

Каждая шеренга – команда. Обе команды рассчитываются на «первый-второй». Первые номера – «лошадки», вторые «кучера». У каждого «кучера» в руке скакалка.

*Описание игры:* по команде тренера: «Поехали на прогулку», - «кучера», накидывают салки на плечи «лошадок», продевая концы их под руки, и лёгким бегом «выезжают на середину зала. Все играющие двигаются по залу в свободном направлении. Темп бега тренер регулирует хлопками.

По команде: «Прогулка окончена!», - «кучера» быстро снимают скакалки с плеч «лошадок», и все возвращаются на свои места. Шеренга, построившаяся первой и получившая меньше штрафных очков, считается выигравшей.

*Правила игры:* при беге на построение в шеренгу нельзя толкаться налетать на бегущих. Нарушившие это правила получают штрафное очко.

*Указание к игре:* до начала игры с детьми следует потренировать лёгкий бег, меняя скорость в зависимости от скорости хлопков тренера.

**Д) Игра «Быстро по местам» со скакалкой на формирование умения владеть собой в условиях эмоционального подъёма (для детей 5-6 лет).**

*Подготовка к игре:* играющие строятся в 2-3 колонны по одному с равным количеством участников. Интервал между колоннами – 3 м. У каждого играющего в правой руке скакалка.

*Описание игры:* по сигналу тренера все играющие произвольно разбегаются по залу и выполняют различные связки из учебной комбинации со скакалкой (кто что помнит). : По команде: «Быстро по местам!», - все бегут в свои колонны. Выигравшей считается команда, которая построилась быстрее и организованнее других.

*Правила игры:*

- 1) колонна, игроки которой побегут строиться до команды, победительницей считаться не может;
- 2) построение должно проходить без шума и толкотни.

**Е) Игра «Сторожа и лисы» на формирование навыка ловко и бесшумно передвигаться.**

*Подготовка к игре:* на верхней и нижней половине зала проводится черта на расстоянии

2 м от стены. Играющие делятся на две равные группы. Каждая группа строится в две шеренги на расстоянии вытянутой в сторону руки. Дистанция между шеренгами – 1,5 м.

«Сторожа» строятся за чертой в верхней, а «лисы» - в нижней половине зала.

*Описание игры:* по команде тренера: «Сторожа, на место – марш!» – последние высоким шагом, руки на пояс, делают восемь шагов вперёд (доходя до середины зала), затем четыре шага на месте и приставляют ногу, закрывая глаза. По команде «Гоп!» - «лисы» лёгким бегом пробегают в дом «сторожей». Прислушиваясь к шуму пробегающих, «сторожа» стараются их «осалить», не открывая глаз. «Осаленные» садятся на скамейку возле тренера.

По свистку тренера «сторожа» открывают глаза и подсчитывают количество «осаленных». Игра повторяется сначала, но группы меняются ролями.

После второго подсчета выясняется, в какой группе было меньше «осаленных». Так определяют победителей.

*Правила игры:*

- 1) «лисы» должны пробежать на другую сторону зала только лёгким бегом;
- 2) «сторожа» не имеют права сходить с места и открывать глаза до свистка тренера;
- 3) «лисы» имеют право пробежать мимо «сторожей» в любой точки площадки, ограниченной для игры.

*Указание к игре:*

- 1) «сторожа» располагаются на площадке в шахматном порядке, занимая поперечную линию (от начала до конца);
- 2) перед игрой рекомендуется потренировать выход «сторожей» и первоначальное построение групп.

### **Ж) Игра «Скорее в тройку» на развитие пространственной ориентации.**

*Подготовка к игре:* все играющие становятся в круг тройками, левым боком к центру. Дистанция между тройками – 0,5-1м. И.п. – руки внизу сцеплены. В центре круга – 1-2 водящих.

*Описание игры:* по первой команде тренера «ГОП!» – тройка, сохраняя дистанцию, продвигаются по кругу скачками. По первой команде «ГОП!» – все разбегаются по залу и двигаются в любом направлении, выполняя различные движения (лёгкий бег, галоп, лёгкие подскоки и т.д.). Водящие присоединяются к общему движению.

По команде: «Скорее в тройки!» – дети быстро хватаются за руки тройками и встают в круг в И.п. Опоздавшие найти себе «тройку» становятся водящими.

Игра повторяется 3-4 раза.

*Правила игры:* играющие не должны собираться тройками до команды тренера.

*Указание к игре:* перед игрой следует потренировать прыжок-скачок в тройках. После игры желательно отметить детей, хорошо выполнявших этот прыжок.

### **З) Игра «Эстафета с мячами» на совершенствование техники танцевальных шагов в сочетании с бросками, отбивами и перекатами мяча.**

*Подготовка к игре:* играющие делятся на 2-4 команды и строятся в колонны по одному, параллельно одна другой, в верхней половине зала, лицом к основному направлению. У каждой команды резиновый мяч средней величины. Перед колоннами проводится стартовая черта. На противоположной стороне зала, на расстоянии 2 м от стены, проводится вторая, финишная черта.

*Описание игры:* по сигналу тренера первые в колоннах начинают движения до финишной черты, выполняя следующие движения:

1-4 – 4 шага галопа вперёд с отбивами мяча об пол правой;

5-8 – поймав мяч, перебросить его из правой руки в левую (высоким броском);

9-16 – повторить движения с другой ноги и другой рукой, продвигаясь вперёд.

Попав на финишную черту, повернуться кругом и перекатить мяч по полу второму игроку своей колонны и т.д.

Выигравшей считается команда, которая первой построится за финишной чертой.

*Правила игры:*

- 1) если игрок теряет мяч, он должен повторить движение той ногой (рукой), которой была сделана ошибка, и того же места, где был потерян мяч;
- 2) если перекате мяча по полу он скатился в сторону, перекатывание следует повторить;
- 3) тренер поддерживает темп галопа хлопками;
- 4) после окончания игры следует отметить детей, наиболее точно и красиво выполнявших галоп с отбивами мяча об пол.

Игры и игровые упражнения используются на занятии спортивной аэробики для решения определённых задач в зависимости от изучаемого материала. Соответственно, они могут использоваться во всех частях занятия. В начале занятия используются игры для развития внимания, игры для подготовки к строевым упражнениям. Затем, в зависимости от задач и структуры занятия могут применяться игры на скорость, быстроту реакции и ловкость. На развитие силы и гибкости могут применяться игровые упражнения в парах. В основной части занятия используются игры и игровые упражнения с предметом, элементы которого осваиваются на уроке. В заключительной части используются общеразвивающие игры, игры средней подвижности.

#### **4.4 Техническая подготовка**

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия.  
Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
9. Использовать упругость мышц.

10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.

11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.

12. Научить правильно, выполнять ОРУ и специальные упражнения.

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) выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

1 этап: начальной подготовки.

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлест, приставной, выпад, подъём колена, джампинджек, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2: А - отжимание, латеральное отжимание; В - упор углом, "крокодил", С - прыжок на 360°, хич кик; D - шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд.

Обучающие разучивают и выполняют упражнения спортивной аэробики: индивидуальные, смешанные пары, трио, групповые, танцевальная гимнастика, гимнастическая платформа.

2 этап: тренировочный.

Основная задача этого этапа технической подготовки - это овладение целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах программы.

В зависимости от возраста и вида программы существуют требования к составлению соревновательной программы. Обучающиеся разучивают, выполняют и выступают с упражнениями спортивной аэробики: индивидуальные, смешанные пары, трио, групповые, танцевальная гимнастика, гимнастическая платформа и участвуют на соревнованиях различного уровня.

Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении уже освоенных элементов спортивной аэробики и связок из базовых шагов. Спортсмены

получают основное представление о спортивной площадке, составляющих её компонентах, о значении перестроений и перемещений по площадке.

3 и 4 этапы: совершенствования спортивного мастерства и высшее спортивное мастерство.

На этих этапах спортсмены совершенствуют до безупречности технику выполнения элементов, соединений, дорожек и композиций в целом.

#### **4.4.1 Требования к составлению спортивной комбинации**

**Таблица 5**

<b>Группа</b>	<b>Младшие дети</b>	<b>Дети</b>	<b>Юноши</b>	<b>Юниоры</b>
Возраст	6-8	9-11	12-14	15-17
Время композиции	1.15±5сек	1.15±5сек	1.15±5сек	1.20±5сек
Количество элементов	7	7	7	7
Комбинации элементов	Нет связок	Нет связок	1 связка из 2 элементов сложности разрешена	1 связка из 2 элементов сложности разрешена
Акробатические элементы	2 элемента А1-А2 (необязательно)	2 элемента А1-А2(необязательно)	2 элемента А1-А4(необязательно)	2 элемента А1-А5(необязательно)
Обязательные элементы	1. сгибание рук в упоре лежа/венсон 2. Упор углом ноги врозь 3. Прыжок с поворотом на 360°	1. сгибание рук в упоре лежа/венсон 2. Упор углом ноги врозь 3. Прыжок с поворотом на 360°	1. Геликоптер 2. Упор углом ноги врозь/ноги вместе 3. Прыжок в групп., пов. на 360° 4. Пов.на ноге на 720°	7 элементов (должно быть не менее 4 подгрупп) - 1 элемент ценностью 0.8 - 2 элемент ценностью 0.7 - 4 элемента ценностью от 0.6 или ниже
Приземления в упор лёжа	0	0	До 1	До 2
Приземления в шпагат	До 1 (кроме ИМ)	До 1 (кроме ИМ)	До 1 (кроме ИМ)	До 1 (кроме ИМ)

Взаимодействия	3	3	3	3
Элементы на полу				
Сложность элементов	0,1-0,4	0,1-0,4	0,2-0,6	0,2-0,8

#### **4.4.2 Требования к составлению спортивной комбинации для дисциплин: танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа**

**таблица 6**

Требования	Танцевальная гимнастика, Гимнастическая платформа				
	6-8	9-11	12-14	15-17	18+
Музыка: продолжительность	1 мин 20 сек +-5сек Любой стиль, динамичного, побудительного характера, адаптированный для аэробики со вставкой на 64 счета из любого танцевального стиля ( в ТГ)				
Оборудование	Оборудование, инвентарь – запрещены Степ-платформы - ГП				
Требования к композиции	Динамизм, слитность, сложность и творчество, использование площадки, перемещения между спортсменами и перестроения в разных планах и уровнях, презентация, синхронность и т.д.				
Взаимодействия	Минимум 3				
Связки акробатических элементов	Не более 3х связок из 2х акробатических элементов (для ТГ)				
Сбавки	Запрещенные взаимодействия – 0.5 балла каждый раз. За отсутствие элементов сложности никакая сбавка <u>не применяется</u> . Больше, чем 2 акробатических элемента выполненных в комбинации-0.5 балла каждый раз. Больше, чем 3 акробатические комбинации-0.5 балла каждый раз Нарушение Олимпийской Хартии и Этического кодекса -2.0 балла.				

## Изучение техники элементов аэробики

### Базовые шаги (для всех групп):

- ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;
- подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (неап);
- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);
- бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;
- прыжки ноги врозь-вместе;
- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и. п. (аэроджек);
- из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и. п. (джек);
- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге споследующем скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед;
- махи ногами: выполняются поочередно.

### Разнообразные виды передвижения:

- ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два);
- полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и два и);
- скоттиш: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги, (ритм - раз, два, три, четыре);
- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);
- скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);
- галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и);
- пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг - с левой ноги (ритм - раз и);
- ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три и четыре);
- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм -раз, два, три, четыре);
- скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм - раз, два, три, четыре);

- Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу.

#### **4.5 Хореография**

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, в партере и без опоры.

Упражнения хореографии включают в себя:

- 1) деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор дебра (движениями рук), наклонами;
- 2) батманы 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 леер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях;
- 4) батманы фондю и фραπε (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях;
- 5) релеве ляп и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание);
- 6) гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции;
- 7) маленькие хореографические прыжки;
- 8) народно-характерные танцы
- 9) комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина и др.).

#### **Примерная структура тренировочного занятия**

##### **I. 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).

##### **II. 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.

### III. Заключительная часть:

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

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.

### 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 обучающихся;

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

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

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

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

## Раздел 5. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

### 5.1. Материально-технические условия реализации Программы

В учреждении предусмотрены следующие условия:

Наличие тренировочного спортивного зала;

Наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	«Грибок» гимнастический	штук	1
2.	Брусья гимнастические низкие	штук	1
3.	Зеркало настенное (12х2м)	штук	1
4.	Коврик гимнастический	штук	10
5.	Мат гимнастический	штук	8
6.	Мостик гимнастический пружинный	штук	1
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Палка гимнастическая	штук	10
9.	Скакалка гимнастическая	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	2
11.	Скамейка наклонная	штук	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	10

## 5.2 Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров - преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», «Инструктор по спорту» утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД).

Список тренеров - преподавателей.

№ п/п	Ф.И.О.	Образование
1	Степанова Светлана Анатольевна	Высшее Великолукский институт физкультуры 1998г.
2	Федорова Наталия Сергеевна	Высшее Псковский Государственный педагогический институт им. Кирова, 1998г. С-Петербург. Госуд. акад. физ. культуры им. Лесгафта 2004г.

### **5.3. Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы**

#### Общие требования безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск врача к занятиям;
- прошедшие инструктаж по охране труда;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, и не использовать его не по назначению;
- знать, и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от занятия.

#### Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде тренера приступить к занятиям.

#### Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли, покраснения кожи, прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;
- не стоять близко к партнёру при выполнении упражнения другим обучающимся, не отвлекаться, и не мешать ему.

- выполнять вольные и акробатические упражнения на ковре. Перед выполнением упражнения убедиться, что на ковре нет посторонних предметов или обучающихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегать на ковер, не мешать другим.

#### Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую доврачебную помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера - поставить в известность администрацию школы и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.

### **5.4 Информационно-методические условия реализации Программы Для лиц, осуществляющих программу рекомендовано:**

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по художественной гимнастике, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих гимнасток и спортсменок сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером.

## Список литературы

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников, Изд-во Учитель, Волгоград, 2009
2. Белая Н., Лечебная физкультура и массаж, М.: Советский спорт, 2004.
3. Булгакова Н., Познакомьтесь - плавание первые шаги в спорте, М.: Апрель, 2002.
4. Бутин И., Викулов А., Развитие физических способностей детей, М.: Владос пресс, 2003.
5. Видякин М.В., Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры, Изд-во Учитель, Волгоград, 2007.
6. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П., Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Изд-во Учитель, Волгоград, 2008.
7. Громова О., Спортивные игры для детей, М.: Творческий центр, 2005.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
9. Кириллова Ю., Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе, С.-Петербург.: Детство - пресс, 2005.
10. Кофман Л., Настольная книга учителя физической культуры, М.: Физическая культура и спорт, 1998.
11. Решетников Н., Кислицын Ю., Физическая культура, М.: Мастерство, 2003
12. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И., Физическая культура 1-11 классы. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время, Изд-во Учитель, Волгоград, 2008.
13. Смирнова Л., Общеразвивающие упражнения для младших школьников, М.: Владос, 2002.
14. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов ВУЗа, М.: Академия, 2000.